

- как вырастить детей здоровыми и сильными?;
- вместе за здоровый образ жизни;
- движение - это жизнь;
- не бояться ошибок.

Как вырастить детей здоровыми и сильными?

Эти вопросы волнуют как родителей, так и педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, вырастали и выходили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми. Есть ли ключи к решению этой задачи?

На сегодняшний день проблема здоровья детей очень актуальна. Главным в воспитании детей является то, что они должны быть здоровыми, так как общезвестно, что здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования.

Медицина давно пришла к выводу: нужен здоровый образ жизни. Что же это такое?

ЗОЖ это активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

На здоровье ребенка влияют многие факторы, одним из которых является среда, в которой он растет и развивается. Поэтому воспитание должно быть не изнеживающим, а закаляющим, тренирующим, повышающим активность растущего организма.

Считается, что представление о здоровом образе жизни в первую очередь ребенок получает в семье. Воспитание ребенка - дело не простое. Рассказывать ребенку о пользе спорта, лежа на диване, совершенно бессмысленно. Если сами старательно избегаете активных физических нагрузок, слова так и останутся словами. Хотите, чтобы малыш увлекся спортом? Значит, придется слезать с дивана и подавать ребенку пример.

Здоровье непосед.ru

ЗОЖ. Расти здоровым непоседа!



Вместе за здоровый образ жизни

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении последующей жизни. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Поэтому только на этапе дошкольного детства можно заложить базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, интерес к спортивным движениям и осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

По статистике, чем активнее ребенок занимается физкультурой, тем меньше риск развития в дальнейшем болезней сердца. Не для кого не секрет, что многие дети еще до школы имеют проблемы с осанкой, лишним весом, нарушением кровообращения. Этим и других многих проблем можно избежать, прививая интерес к элементам спорта с детства. Очень важно, чтобы у малыша выработался навык заниматься спортом, а любовь к физическим упражнениям стала нормой жизни, т. к. это прекрасная альтернатива «улице», сомнительным компаниям или бесконечному просиживанию за компьютером и перед телевизором.

Движение - это жизнь

Чтобы быть здоровыми мы должны двигаться. Одна из главных составляющих здорового образа жизни - оптимальный двигательный режим. Другими словами необходимо заниматься физическими упражнениями или спортом. Спорт - это мощный биологический стимулятор жизненных функций человека, потому что, при движении усиливается кровообращение, ускоряется обмен веществ, а это поддерживает в тонусе мышечную систему, что повышает жизнестойкость организма т. е. служит сохранению молодости.

Занятия спортом в детстве накладывают отпечаток на наше мироощущение в будущем, и неважно, по своей воле мы ходили в спортивные секции или нас туда отводили заботливые родители. Спортивным принципам и идеалам всегда есть место в повседневной жизни. Каждый вид спорта поможет привить детям разнообразные положительные качества и, несомненно, принесет пользу здоровью.

Детство сильно отражается на всей нашей дальнейшей жизни. Те взрослые, которые чувствовали себя счастливыми, получили полное физическое и психологическое развитие, более уверенно и плодотворно идут по жизни. А пока малыши не вырос, его здоровье (судьба) - в наших руках!



Не бояться ошибок

Дети-дошкольники умеют творить и умеют рисковать, не боясь ошибок, пока мы не научим их этого остерегаться. А ведь кто не боится ошибаться - тот и умеет творить. Главное - чтобы успехи в детском саду и в школе дети научились преобразовывать в жизни! УСПЕХ - достижение поставленных целей в задуманном деле, положительный результат чего-либо, общественное признание кого-либо. Значит, мы с вами, уважаемые взрослые, должны учить детей ставить реальные, достижимые цели и давать им "инструменты" для их достижения.

Наше будущее - здоровые, успешные дети, наша цель разнообразить их творческие способности, создавая условия для того, чтобы дети занимались интересным для них делом. А для этого - надо радоваться вместе с детьми, учиться у них. Слушать и слышать их и играть с ними!

Если следовать законам физики, то шмель не может летать. Его крылья слишком малы для того, чтобы поднимать вес его тела. Только вот шмель об этом не знает - летает себе и всё тут. Приятного полета вам и вашим детям!!



К финишу вместе

Прекрасно, если родители учат ребенка, помогают ему и вдобавок сами участвуют в различных спортивных мероприятиях. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными. Вспомним дух народных забав, развлечений, главное в них - не стремление к первенству, а возможность принять участие, попробовать свои силы, получить удовольствие от движения, от игры. Наукой доказано, что совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь.

Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка в целом, а если занятия проводятся на свежем воздухе, то и закаляют организм.

Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть наши дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все.

