



Быть здоровым - здорово!

Здоровье - одна из главных ценностей нашей жизни.

Мы радуемся, когда наши дети энергичные, сильные, бодрые. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте. Нормой жизни и поведения каждого человека должно стать осознанное и ответственное отношение к своему здоровью как к великой ценности. Неоспоримо, что состояние здоровья, как и уровень жизни во многом определяется моделью поведения, сформировавшейся с детства. Необходимым условием является формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды. Люди являются частью природы. Мы все отвечаем за то, чтобы природа сохранилась везде на нашей планете: в лесу – куда мы ходим отдыхать; в реке – где мы плаваем: в городе – где мы живем. Каждому из нас просто необходимо заботиться и о себе, своем здоровье, окружающих людях, чистоте воздуха и воды.

Давайте вспомним **пословицы и поговорки о здоровье**, есть среди них известные, а есть такие, которые употребляются редко, но во всех заключена великая мудрость народа по отношению к своему здоровью:

В здоровом теле – здоровый дух.

Где здоровье, там и красота.

Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.

Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял - все потерял.

Здоровому все здорово.

Здоровьем слаб, так и духом не герой.

Здоровья за деньги не купишь.

Если хочешь быть здоров - закаляйся.

Здоров будешь - все добудешь.

Чистота - залог здоровья.

К сожалению, здоровый образ жизни пока не занимает первого места в иерархии ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и духовно. Работа по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Родители - первые педагоги своего ребенка. В условиях семьи формируется эмоционально-нравственный опыт, определяется уровень

содержание эмоционального и социального развития ребенка Доказано, что состояние здоровья родителей — один из ведущих факторов, оказывающих непосредственное воздействие на здоровье ребенка. Это воздействие не только чисто биологическое (наследственное), но и проявляется опосредованно через систему условий, характеризующих образ жизни матери и отца, их установку на здоровье. Необходимость поиска заработка, перегрузки на работе, сокращение свободного времени у родителей приводят к ухудшению их физического и психического состояния, повышенной раздражительности, утомляемости, стрессам. Свои эмоции родители привычно выплескивают на детей. Ребенок попадает в ситуацию полной зависимости от настроения, эмоций и реакций родителей, что сказывается и на его психическом здоровье. Многочисленными исследованиями установлено отрицательное влияние на здоровье, нерационального режима дня, нерегулярного и недостаточного пребывания на свежем воздухе, малой физической активности и вредных привычек родителей. Наибольший эффект оздоровительных мероприятий отмечается в тех случаях, когда родители становятся сторонниками здорового образа жизни. Только активная позиция семьи и сотрудничество с дошкольным учреждением позволяют добиться результатов по поддержанию здоровья ребенка.

Правила, помогающие быть здоровым:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Дома со своими детьми чаще используйте **паузы покоя**:

- посидим, молча с закрытыми глазами;
- посидим и полюбуемся на горящую свечу;
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- помечтаем под эту прекрасную музыку.

Для укрепления зрения используйте **зрительные паузы**:

- закрыть и открыть глаза;
- посмотреть вдаль и на предмет рядом.

Для снятия эмоционального напряжения полезны **эмоциональные разминки**:

- похочем;
- покричим так, как будто кричит огромный, неведомый зверь.

Для развития и укрепления мышечной системы необходимы **физические минутки**:

- потянуться как кошка;
 - поваляться как неваляшка;
- поползать как змея без помощи рук.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как...надо.

Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Мы все хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми.

Ведь здоровье – это бесценный дар.

Педагог –психолог
Кудрявцева Галина Николаевна