

The background is a colorful, quilted landscape. It features stylized hills and houses made of various fabric patterns. The hills are in shades of red, green, blue, yellow, and orange, with patterns like stripes, polka dots, and flowers. The houses are simple, colorful shapes with windows and doors. The overall style is folk-art or patchwork.

Здоровый образ жизни в семье

Здоровый образ жизни в семье

Здоровье детей определяется уровнем здоровья родителей, общества, состоянием окружающей среды.

Выдающийся ученый, философ, врач Авиценна, делил всех людей по степени здоровья:

- 1 Тело, здоровое до предела.
- 2 Тело, здоровое, но не до предела.
- 3 Тело, не здоровое, но и не больное.
- 4 Тело, хорошо воспринимающее здоровье.
- 5 Тело, плохо воспринимающее здоровье.
- 6 Тело больное до предела.

Современная статистика свидетельствует: здоровье детей от рождения к моменту поступления в школу не улучшается, а ухудшается, что отрицательно влияет на процесс усвоения школьной программы.

«Физическая культура должна обеспечить осознанное отношение детей к собственному организму, выработать умение щадить здоровье, укреплять его правильным режимом труда, отдыха, питания, гимнастикой и спортом, закаливать физические и нервные силы, предупреждать заболевание ...»

(В.А.Сухомлинский)

Когда и сколько заниматься

Возможность включить в распорядок дня совместимые знания одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Необходимо уделять ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы они стали для него ежедневной потребностью. Продолжительность занятий родителей с ребенком различна: она зависит от возраста ребенка, от лимита времени родителей, от времени суток, а также от того, что делает ребенок до или после занятий (если ребенок устал после долгой прогулки или прогулка еще предстоит, продолжительность занятий будет меньше, чем после отдыха)



Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренних занятий – не более 10 минут. Для нормального развития ребенка очень важно ежедневное пребывание на свежем воздухе.



Интересен тот факт: пока ребенок в грудном возрасте, родители добросовестно соблюдают это требование, но когда дети подрастают, родители частенько о нем забывают. Ребенок нуждается в активных движениях на воздухе, причем в любую погоду, это особенно благоприятно отражается на его физическом развитии.

Соблюдение элементарных правил личной гигиены должно прививаться с ранних лет. Под этим понятием, мы привыкли понимать умывание, чистку зубов, соблюдение частоты рук, тела, одежды. Под чистотой часто подразумевается внешнее отсутствие грязи, которую можно увидеть глазами.

Но ведь случается не только внешняя, но и «внутренняя грязь» - так называемые токсины, которые выделяются через потовые железы. Если их не смывать, то происходит самоотравление, которое выражается в проявлении утомления, раздражения, нервозности. Чтобы избежать этого, нужны ежедневные водные процедуры, желательно два раза в день: утром и вечером. Отсутствие привычки к обливанию всего тела водой или обтирания мокрым полотенцем может привести к ослаблению организма и частым простудным заболеваниям.

ВАННА, ДУШ, КУПАНИЕ – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж.



ЙОГИ СОВЕТУЮТ

Многие дети подвержены простудным заболеваниям, насморку. Насморк мешает дыханию через нос. Йоги советуют утром и вечером промывать нос подсоленной водой. Как это делать? В стакан с теплой водой добавьте 0,5 чайной ложки соли, хорошо размешайте. Налейте воду в ладонь, наклоните к ней голову, закройте одну ноздрю, а другой втяните воду. Затем выдуйте ее, и то же сделайте другой ноздрей. Затем запрокиньте голову назад, и остатки воды выплюньте через рот. Промывание подсоленной водой нормализует работу носоглотки, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям и головным болям.

