

Консультация для родителей «Здоровому, все здорово!»

Подготовила инструктор по ФК
Терентьева О.Б.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы - здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому, все здорово!» Об этой простой и умной истине стоит помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья! Вместо того чтобы грезить о «живой воде» и прочих чудотворных эликсирах, лучше с раннего возраста вести активный и здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Главное – здоровый образ жизни – комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия. Основные элементы здорового образа жизни – плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, закаливание, отказ от вредных привычек.

Личная гигиена, режим дня

Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий режим функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья и повышению производительности труда. Постоянное нарушение ритма труда, учебы, бодрствования, сна приводит к снижению работоспособности, разбитости, сонливости днем, бессонницы ночью и другим неприятным явлениям. Установлено, что для подавляющего большинства детей имеются два пика максимальной работоспособности: между 10-12 и 16-18 часами. Именно в это время можно выполнить наибольшую работу при минимальной затрате сил.

При составлении режима дня стоит соблюдать основные его положения: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Следует также учитывать, что далеко не у всех людей суточные биоритмы проходят в одинаковых временных параметрах. У «сов», например, протекание психических процессов улучшается к вечеру. Появляется желание заниматься. Утром же они никак не могут «раскачаться», хочется подольше поспать, «Жаворонки» же любят пораньше лечь спать. Зато рано утром они уже на ногах и готовы к активной умственной работе.

Особое внимание уделите полноценному сну- основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может

вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия. Одно из наиболее распространенных расстройств сна – бессонница. Она обычно возникает в результате нервного переутомления, длительной напряженной умственной работы, волнений, шумных игр или чтения перед сном. Ошибочно надеяться, что применение снотворных средств излечит от бессонницы. Чтобы обеспечить нормальный спокойный сон, нужно выполнять ряд очень простых правил. Прежде всего, стараться ложиться спать всегда в одно и то же время, не есть и не пить много на ночь. Очень полезно в свой режим ввести регулярные прогулки перед сном. Спокойная обстановка (выключен свет, радио, телевизор), привычный порядок подготовки ко сну хорошо настраивают мозг на ночной отдых. Спите обязательно в хорошо проветренной комнате, а еще лучше при открытой форточке.

Влияние оздоровительной физической культуры на организм

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности.

Можно проводить свой досуг «просиживая штаны» дома, перед телевизором или компьютером, или занимаясь ещё каким-то же интересным для вас делом, и это тоже будет ваш своеобразный путь к познанию окружающего мира и осознанию своего места в нём.

В современном мире люди всё больше и больше обращаются к физической культуре с целью поправить своё здоровье, повысить жизненный тонус и просто хорошо отдохнуть.

Для того чтобы сердце было здоровым, а тело сильным, нужна регулярная физическая нагрузка. Физические упражнения улучшают настроение, повышают мышечный тонус, поддерживают гибкость позвоночника и помогают предотвратить болезни.

Влияние физической культуры на развитие личности

Занятия спортом разворачиваются на фоне общения, в коллективе, под руководством учителя. Именно общение является самым могучим фактором формирования нравственных качеств занимающихся, с самого начала занятий спортом они начинают сознавать причастность к коллективу и в соответствии с правилами и распоряжениями, учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, вырабатывается дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм нравственного поведения.

