

Формирование ЗОЖ у детей



Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывается ребенок.

Формы совместного отдыха детей и родителей:

1. Совместная интеллектуальная деятельность: интеллектуальные семейные игры, разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок, составление собственных кроссвордов.
2. Совместная творческая деятельность: оформление поздравления родственникам, подготовка квартиры к празднику, выполнение каких-либо художественных работ.
3. Совместная трудовая деятельность: уборка в квартире, благоустройство территории вокруг своего дома, выполнение работ на приусадебном участке.
4. Совместная спортивная деятельность: посещение тренажерного зала, бассейна, спортивные занятия на стадионе всей семьей, лыжные семейные прогулки.
5. Совместные подвижные, сюжетно-ролевые игры.

Хорошее здоровье - это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья.

Хорошее здоровье - это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Человек может двигаться к доброму здоровью, будучи практически здоровым или даже инвалидом. Доброе здоровье включает в себя все цели в жизни человека, его интересы и привычки. В нем всему есть место.

Подборка упражнений для профилактики плоскостопия у детей.

Комплекс упражнений рекомендуемых при плоскостопии.

- Сидя на стуле, разводить и сводить пятки, не отрывая носков от пола.
- Из того же положения, захватывать стопами мяч среднего размера и поднимать его.
- Из того же положения, подложив под сгиб стопы валик, максимально сгибать и разгибать стопы.
- Сидя на стуле, сгибать пальцами ног коврик или кусок ткани, лежащего на полу.
- Из того же положения, между стопами находится небольшой резиновый мяч. Сдавливать его.
- Захватывать и поднимать пальцами ног различные предметы.
- То же исходное положение, стопы лежат на круглой палке небольшого диаметра. Катать палку подошвами ног.
- Из положения стоя, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.
- Из того же положения. Ходьба по гимнастической палке.
- Ходьба по бруску с треугольным профилем.
- Ходьба на носках по наклонной плоскости.

Упражнения с предметами.

Захватывание пальцами стопы мелких предметов.

Удержание и выбрасывание мелких предметов.

Перекачивание стопой набивного или резинового мяча.

Собирание пальцами стоп.

Перекачивание предметов вправо, влево.

Подтягивание предмета к себе, передача сидящему рядом.
Ходьба по ребристой дорожке.
Ходьба по резиновым шипованным коврикам.
Перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.
Катание стопой гимнастической палки.
Ходьба по обручу, канату, веревке.
Лазанье по лестнице.

Упражнения в ходьбе:

ходьба на носках,
ходьба на наружном своде,
ходьба «гусиным шагом»,
ходьба на носках в полуприседе,
ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь,
ходьба на носках с высоким подниманием бедер,
ходьба скользящим шагом со сгибанием пальцев,
ходьба по ребристой доске,
ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек,
ходьба по наклонной плоскости на носках,
ходьба по бревну на носках,
ходьба скрестным шагом на наружном крае стопы,
танцевальные шаги на носках,
ходьба по набивным мячам.

Упражнения в исходном положении стоя:

приподнимание на носках вместе и попеременно,
перекат с пятки на носок и обратно,
полуприсед и присед на носках,
полуприсед и присед, пятки врозь, носки вместе,
поднимание пяток, без отрыва от пола пальцев ног,
присед, стоя на гимнастической палке,
полуприсед на гимнастической рейке с хватом рук на уровне груди,
балансировка, стоя на мяче.

Упражнения в исходном положении сидя:

сед, ноги параллельно, приподнимание пяток вместе и попеременно,
сидя, тыльное сгибание стоп вместе и попеременно,
сидя, поднимание пятки одной ноги и носка другой,
сидя, захват пальцами ног мелких предметов и их перекладывание.
сед по-турецки,
подгребание пальцами матерчатого коврика,
перебрасывание друг другу мячей ногами.

Упражнения в исходном положении лежа:

лежа, оттягивание носков,
лежа, стопы на полу, разведение пяток в стороны и обратно,
лежа, поочередное приподнимание пяток от опоры,
лежа, ноги согнуты, бедра разведены, стопы касаются подошвами друг друга —
отведение и приведение стоп в области пяток с упором на переднюю часть
стопы,
лежа, круговое движение стоп,

лежа, скольжение стопой по голени другой ноги,
лежа на животе, отжимание от пола, ноги на носках,
лежа на спине, поднимание прямых ног, носки на себя.