Рекомендации по формированию здорового образа жизни младшего школьника
В народе говорят: « Здоровье – всему голова «.
Природа даёт человеку драгоценный дар – здоровье. Психофизическое состояние ребёнка, позволяющее проявить природные свойства, способности, даровами – это тоже всё входит в понятие здоровья.
Самая нижняя ступень, а точнее фундамент физического здоровья закладывается ещё в дошкольном возрасте. Этому подтверждения слова Л.Н. Толстого: « Разве не тогда я приобретая всё то, чем живу теперь и приобретал так много, так быстро, что во всю остальную жизнь я не приобрёл и одной сотой того? От пятилетнего ребёнка до меня только шаг, а от новорождённого до пятилетнего страшное расстояние».
Поэтому с самого раннего возраста необходимо научить детей бережно относиться к своему здоровью.
Часто этот аспект в дошкольном детстве бывает, поэтому в начальной школе необходимо этому вопросу уделить особое внимание.
Каким должен быть здоровый ребёнок?
1) Если он болеет, то не часто и не тяжело.
2) Он активен, весёл, к окружающим относится доброжелательно.
3) В его жизни преобладают положительный эмоции.
4) Отрицательное переносится им без вредных последствий.
5) Гормоны развиваются физические, двигательные качества.
6) Здоровый ребёнок закалён, его …….
7) Питание такого ребёнка рациональное он постоянно занимается спортом, поэтому вес соответствует его возрасту.
Дети любят прыгать, бегать, играть в различные игры, ездить на велосипедах, роликах, зимой заниматься зимними видами спорта ( кататься на лыжах , коньках, санках ).
Но если ребёнок часто болеет, если его здоровье ослаблено из – за различный болезней такие развлечений становятся ему недоступными.
Такой ребёнок часто жалуется на плохое самочувствие, у него может быть замедлен рост, он сложен с депрессией, часто капризничает.
Естественно если ребёнок часто болеет он пропускает занятия, отстаёт от учёбы, плохо усваивает учебный материал.
Вот почему с раннего детства каждый должен думать о своём здоровье, учиться заботится о нём.