Описание работы «Здоровая семья-здоровая страна»

Грачев Илья- воспитанник МБДОУ ЦРР№5, 6 лет. Усть-Лабинск

 Каждый человек хочет быть здоровым. Быть больным и несчастным не хочет никто. Лично я - нет, поэтому тему здорового образа жизни раскрою с удовольствием и поделюсь своим опытом.

Моя мама всегда говорит, что ребенку с раннего возраста нужно прививать основы здорового образа жизни, чтобы к периоду взросления, активность и правильный режим дня, для него, не были чем-то особенным или тяжелым. Я и мои родители соблюдаем часть правил здорового образа жизни. Почему не все? Должна быть строгая дисциплина во всем, а к этому трудно приучиться сразу. Но, может быть, когда-нибудь мы будем соблюдать и все правила. Ведь я тоже хочу быть крепким, сильным и здоровым, чтобы не тратить свою жизнь на болезни и лекарства.

 Не обязательно заниматься спортом профессионально, достаточно просто вести активный образ жизни, так как это полезно не только для тела и души. Чтобы держать тело в тонусе, достаточно уделять в день 10 минут на физическую активность. Например, делать как мы. Утренняя зарядка и закаливание, вот с чего должно начинаться каждое утро. С самого начала дня, тело необходимо разбудить и насытить здоровьем.

С человеком ничего не случится, если он станет чуть пораньше с утра. Главное – начать, а не лениться. После это войдет в привычку. Мама открывает окно, запуская в дом свежий воздух, сестричка включает энергичную музыку, и мы все вместе занимаемся «здоровьетерапией». Попробуйте и вы! Это весело! Учащается пульс, изменяется частота дыхания, поднимается настроение. От того, какие эмоции мы получим, зависит наше самочувствие на весь день. «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

 С нетерпение жду лето! Папа для нас во дворе ставит большой бассейн. Большую пользу для организма приносит плаванье. Плаванье развивает организм, делает его более выносливым и развитым. А когда холодно, я не перестаю заниматься плаванием, мы всей семьей посещаем городской бассейн.

Чтобы тренировка не казалась скучной и монотонной, папа научил меня плавать разными стилями: баттерфляй, брасс и кроль. Раньше, я ничего не понимал о пользе плавания, да и плавать еще толком не умел, а только с восторгом плескался в прозрачной воде. Но став старше, я понял, бассейн — это один из самых простых и приятных способов в любое время года получить хорошую порцию бодрости. Ну как, вам уже захотелось записаться в бассейн?

 Теперь я точно знаю, счастливый человек - здоровый человек, а здоровый человек менее подвержен простудам. Вот так, веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга. «Здоровая семья – здоровая страна!»

 Мой папа рассказывал мне, что надо всю свою жизнь стремиться к новым свершениям и победам, иметь мечты и цели, достижение которых полностью зависит от его здоровья. Ведя здоровый образ жизни, и занимаясь собой, можно достичь много. Здоровое тело является гарантом активности и выносливости, что необходимо для любых свершений. И с этим трудно поспорить…

ПРИЛОЖЕНИЯ