

Час здоровья «Быть здоровым – это стильно!»

Цель: формирование у матерей, проживающих в социальной гостинице, сознательной установки на здоровый образ жизни.

Задачи:

- Показать пользу зарядки как элемента здорового образа жизни.
- Формировать активную жизненную позицию.

План

1. Утренняя зарядка – что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект?
2. Польза утренней зарядки.
3. Как правильно выполнять зарядку.
4. Примерный комплекс упражнений.
5. Памятка «Правильный выбор».

Утренняя зарядка - что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект?

Для того, чтобы молодые мамы были успешными, реализовывали свои планы, выполняли поставленные цели и задачи, без сомнений, необходимо вести здоровый образ жизни. Человек, который заботится о своем здоровье, старается укрепить и поддержать его, проживет долгую, наполненную радостью жизнь. Подсознательно каждый понимает, что к организму нужно относиться правильно и держать его в тонусе, так как единственным и бесценным богатством для человека считается здоровье.

Первым средством для оздоровления организма будет утренняя зарядка, которая полезна всем без исключения. Начинать будет не просто, так как в любом начинании самое сложное заключается в первом шаге. Трудно заставить себя встать на полчаса раньше и выполнить комплекс упражнений – и сил нет, и времени нет, и лень одолевает. В этом случае стоит задуматься над тем, что лень – это порок, который не дает человеку совершенствовать себя и постепенно приводит к деградации. Лени необходимо объявить беспощадную борьбу. А для того, чтобы на зарядку хватало и времени, и сил, ее просто нужно полюбить, ведь на любимое дело всегда найдутся и силы, и время.

Польза утренней зарядки

Ответ будет простым – разбудить организм от сна и настроить его на рабочую активность. Человек устроен так, что в ночное время все функции его организма замедляются, кровь густеет, затормаживается нервная система. Эти замедленные процессы сохраняются после пробуждения еще в течение двух часов, отчего умственная и физическая способности значительно снижены. Польза зарядки по утрам и заключается в том, что она улучшает

кровообращение, заставляет сердце работать активнее, вследствие чего и остальные системы организма «просыпаются». Интенсивная работа кровеносной системы начинает лучше снабжать кислородом внутренние органы, ткани и мозг. Благодаря утренним упражнениям физическая активность и хорошая форма тела сохраняется на долгие годы. Именно утренняя зарядка запускает защитные механизмы и системы обеспечения нормальной жизнедеятельности человеческого организма.

По данным исследований клетки головного мозга, получив заряд бодрости, сохраняют свою повышенную активность в течение следующих десяти часов, что способствует плодотворной работе всего организма. При этом занятия не должны превращаться в спортивную тренировку и подвергаться повышенным нагрузкам.

Чтобы утренняя разминка вошла в привычку и не надоела в скором времени важен настрой и творческий подход. Приступать к упражнениям лучше в хорошем расположении духа. Можно негромко включать веселую музыку. Польза зарядки для здоровья очевидна – хороший настрой на весь день, энергия, бодрость и повышенная работоспособность. К тому же регулярные занятия не только оздоравливают, но и дисциплинируют человека, в распорядке которого становится меньше суеты, больше расторопности и собранности.

Если в силу каких-либо обстоятельств не удастся позаниматься в утренние часы, можно уделить немного времени для упражнений вечером. Вечерняя зарядка не противопоказана, а также полезна, как и утренняя. Зарядка, сделанная вечером, поможет снять стресс, усталость, размять мышцы и суставы. Выполнять много упражнений не стоит. После занятий должна ощущаться лишь легкая и приятная усталость, которая поспособствует быстрому засыпанию и крепкому сну.

Любые движения полезны человеку и чем их больше, тем лучше для здоровья.

Как правильно выполнять зарядку

Первое правило – только легкие нагрузки, без намека на интенсивность. После зарядки в теле должна чувствоваться бодрость, а не усталость. Перед тем, как начать зарядку, необходимо выпить воды, около стакана, это избавит организм от легкого обезвоживания и запустит работу желудка и кишечника. Выполняя упражнения, представляйте, как энергия движется по жизненным каналам внутри вашего тела, постепенно пробуждая его. Зарядкой с утра можно заниматься минут 15, а если есть желание и возможность, время это можно увеличить до получаса.

Вот **простой комплекс** упражнений для утренней зарядки, который можно при желании изменить или дополнить.

- Начать зарядку можно еще в постели, потянувшись, слегка помассировать кисти и пальцы рук, сжав несколько раз кулаки.

- Встав, сделать несколько шагов босиком, переваливаясь с пятки на носок, потянуться.

- Сделать вращательные движения головой, не запрокидывая ее назад, десять раз.

- Первое серьезное упражнение – наклоны вперед, не менее десяти раз.
- Теперь – то же самое, но назад, руками стоит поддержать себя под поясницу, чтобы не потерять равновесия.
- На очереди наклоны влево и вправо, в каждую сторону, соответственно, по десять раз.
- Стоя на месте, развернуться назад на максимальную амплитуду, влево и вправо, тоже, конечно, по десять раз.
- Сделать десять приседаний.
- Вновь потянуться, расслабить мышцы и бежать в ванную приступить к водным процедурам.

О пользе **утренней гимнастики** сказано немало. Причем умом это понимают многие, а в итоге делают **утреннюю зарядку** лишь единицы. Чаще всего основной причиной ее невыполнения служит банальная *лень*. Порой, подняться с постели – это целая проблема, о каких тогда физических занятиях с утра вообще может идти речь. Еще раз напоминаем о важности упражнений утренней зарядки, и если после этого хотя бы один человек начнет заниматься своим здоровьем с самого пробуждения, то уже можно считать, что наше мероприятие прошло не напрасно.

Памятка «Правильный выбор»

1. Если ты стоишь перед выбором, то сделай его в пользу здоровья.
2. Помни: «силен тот, кто побеждает самого себя».
3. Если ты не избавишься от вредных привычек, то они избавятся от тебя!
4. Сумел побороть в себе тягу к вредным привычкам, помоги в этом другу.
5. Оглянись: вокруг много интересных занятий.
6. Каждый день говори себе: «Мое здоровье в моих руках!»