**“Формирование навыков здорового образа жизни у подростков с ограниченными возможностями здоровья в условиях РЦ”**

(памятка для воспитанников)

Подготовила воспитатель Мокану Людмила Ивановна,

ГКУ СО «РЦДИПОВ «Виктория»

**С чего начать**

**Дыхание**

Вы должны научиться дышать глубоко животом. Этот вид дыхания также называют диафрагменным. Оно гарантирует поступление достаточного количества воздуха в ваш организм. Этот вид дыхания может помочь вам при головных болях, также он обладает расслабляющим эффектом, который избавит вас от напряжения и стресса.

**Диета и питание**

Чтобы создать ваш рацион питания для здорового образа жизни, вы должны с помощью экспериментов определить, какая диета подходит лично вам? На сегодняшний день существует масса противоречивой информации о самых разнообразных диетах. Вы должны определить, какая из них подходит вам.

Существует несколько общих принципов здорового питания, которые подходят всем:

* **Пейте больше воды.**
* **Избегайте ненатуральные продукты.**
* **Ешьте больше фруктов и овощей.**
* **Избегайте употребления** кофеина, никотина, алкоголя, наркотиков, рафинированного сахара и белой муки.

**Упражнения**

Отточенная пластика движений.  
Мгновенная реакция броска.  
О спорт! Ты воспитатель поколений.  
Большого друга верная рука.  
Чтоб бегать, плавать, двигаться умело,  
Противника, играя, побеждать,  
Пускайте тело без сомненья в дело!  
Нет больше чести, чем себя создать!  
Спорт дарит нам энергию здоровья,  
Упорство, силу духа, красоту.  
Спорт учит нас на мир смотреть с любовью,  
В реальность воплощать свою мечту.

Ваше тело должно двигаться. Вплоть до прошлого столетия большинство людей целыми днями были заняты физическим трудом. Сегодня большинство людей ведут малоподвижный образ жизни, в результате чего их здоровье хромает.

Вы должны выделять физическим упражнениям хотя бы 5 часов в неделю.

Включите в вашу программу упражнений элементы аэробики. Аэробика поможет избавится от лишнего веса и укрепит ваши сердце и легкие. Она научит вас дышать глубоко. Также вы получите бонус в виде улучшенного пищеварения в течение нескольких часов после занятий.

Элементы атлетики обеспечат поддержку вашей мышечной массы, даже когда вы потеряете вес.

Техника выполнения упражнений имеет огромное значение. Неправильно выполненное упражнение может привести к травмам. Если вы только начинающий любитель спорта, лучше получить пару уроков у кого-то более опытного, например, у личного тренера.

Не забывайте о растяжке. Эта часть упражнений многими несправедливо игнорируется. Разминкой вы должны как начинать, так и заканчивать ваши тренировки.

**Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)**

***ФМ для снятия локального утомления.***

**I. ФМ для улучшения мозгового кровообращения. \*\*\***

1. Сидя на стуле, плавно. Не поднимая плеч, наклоняем голову назад и вперед. (4-6 раз).Поворачиваем голову направо и налево. (6-8 раз).
2. Стоя или сидя на стуле, медленно. Махом заносим левую руку через правое плечо и поворачиваем голову налево, правую руку через левое плечо и поворачиваем голову направо. (4-6 раз).

**II. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук.**

1. Стоя или сидя на стуле, средний темп. Правую руку вперед, левую вверх и наоборот. (3-4 раза). Руки опустить вниз, потрясти кистями, голову наклонить вперед.
2. Стоя или сидя на стуле, медленно. Кисти тыльной стороной на поясе. Сводим локти вперед, голову наклоняем вперед, локти назад – прогибаемся. (6-8 раз). Затем руки вниз и потрясти.
3. Сидя, средний темп. Руки вверх, кисти сжимаем в кулак – разжимаем. (6-8) раз. Руки опустить вниз, потрясти кистями.

**III. ФМ для снятия утомления с мышц туловища. \*\***

1. Ноги врозь, руки за голову, плечевой пояс неподвижен, средний темп. Резко поворачиваем таз направо, затем налево. (6-8 раз). Делаем круговые движения тазом в одну сторону, затем в другую. (4-6 раз). Руки опустить вниз, потрясти кистями.
2. Ноги врозь, средний темп. Наклоняемся вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, а левая вверх. Затем наоборот. (6-8 раз).

***ФМ общего воздействия.***

**I. ФМ для улучшения мозгового кровообращения.**

Смотреть **\*\*\***

**II. ФМ для снятия утомления с мелких мышц кисти.**

Сидя, средний темп. Руки вверх, кисти сжимаем в кулак – разжимаем. (6-8) раз. Руки опустить вниз, потрясти кистями.

**III. ФМ для снятия утомления с мышц туловища.**

Смотреть **\*\***

**IV. ФМ для мобилизации внимания.**

Стоя. Темп медленный, средний, быстрый. Правая рука – на пояс, левая – на пояс. Правая рука – на плечо, левая – на плечо. Правая рука – вверх, левая – вверх, хлопок и наоборот. Хлопок по бедрам. (4-6 раз).

***Комплекс упражнений гимнастики глаз.***

1. Быстро поморгать, закрыть глаза, считая до 5. (4-5 раз)
2. Зажмурить глаза на счет 3, посмотреть вдаль на счет 5. (4-5 раз)
3. Правая рука вытянута, указательный палец влево, вправо, вверх, вниз. Следить глазами, не поворачивая головы. (4-5 раз)
4. Смотрим на указательный палец вытянутой руки на счет 4, переносим взор вдаль на счет 6. (4-5 раз)
5. В среднем темпе делаем круговые движения глазами в правую и левую сторону, смотрим вдаль на счет 6. (1-2 раза)

**Меняйте образ жизни постепенно**

Если раньше вы никогда всерьез не сосредотачивались на своем здоровье, на первых порах вам будет сложно сделать это. Возможно, вам предстоит столкнуться с трудностями. Некоторые делают это быстро, меняя в своей жизни все сразу, но для большинства это слишком тяжелая задача. Более разумный подход - менять свой образ жизни постепенно. Когда речь идет о вашем здоровье, нет смысла пытаться сделать слишком много слишком быстро.

Лучший способ перейти к здоровому образу жизни - начать с какой-то одной области.

**Мотивация**

Чтобы упростить ваш переход к здоровому образу жизни, вы должны позаботиться о наличие сильных эмоциональных рычагов, контролирующих вас. У вас должна быть серьезная причина и горячее желание, вынуждающие вас следовать вашей цели. Без достаточного желания, вам будет трудно что-либо изменить, особенно если раньше вы были ленивы и имели достаточно много вредных привычек. Обязательно определите ваши причины. Для чего вам нужно следить за здоровьем? Причиной может быть улучшение внешности, желание большей энергии, продление жизни, достижение успехов в спорте и т.д. Найдите причину, которая даст вам мощную мотивацию.

Я встал на новую тропу.  
Я буду биться до конца.  
И счастье я своё найду.  
И воспарю я в небеса.  
  
Я был рождён найти судьбу,  
Несокрушима моя воля,  
Лишь только предан одному,  
Весь мир - это моя свобода.  
  
Не отступлю. Я жду финал.  
Плохой, хороший, мне совсем не важно.  
Я видел цель, и я был там.  
Судьба - огромный лист бумажный.  
  
Судьба - листок, а я - чернила.  
Я сам творю свою судьбу.  
Я напишу всё то, что так необходимо,  
Перепишу по новой жизнь свою.

**Сила воли**

Хотя сила воли является одним из важнейших элементов в процессе перехода к здоровому образу жизни, не забывайте, что у нее есть свой лимит. Присутствие силы воли полезно, при наличие коротких сроков. Если же достижение цели растянется на неопределенный срок, ваша сила воли может покинуть вас.

*Никогда не сдавайтесь — никогда, никогда, никогда, никогда,*

*ни в большом, ни в малом, ни в крупном, ни в мелком,*

*никогда не сдавайтесь, если это не противоречит*

*чести и здравому смыслу.*

*(Уинстон Черчиль)*

Помимо того, что вы должны следить за результатами вашей деятельности, вы должны следить и за самой деятельностью тоже. Это поможет вам увидеть, насколько прогресс ваших тренировок взаимосвязан с прогрессом показателей вашего здоровья

Соблюдать здоровый образ жизни не просто. Если бы это было просто, все люди забросили бы вредные привычки и начали следить за своим здоровьем. Это трудная и сложная задача. Иногда вы будете чувствовать себя разочарованными. Вам придется идти на жертвы. Но вы должны твердо и уверенно двигаться к своей цели, только так вы сможете оставаться здоровыми и успешными на протяжении долгого времени. Если вы выбрали для себя здоровый образ жизни, вы должны четко придерживаться его.