



# Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей



# Физическое воспитание ребенка в семье



Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются **физические упражнения** (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), **спортивные упражнения**, **гигиенические факторы** (режим дня, питание, сон и т. п.), **естественные силы природы** (солнце, воздух и вода).



## Физические упражнения

-Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом" и тут же показывать все движения.

-Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз».

-Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами,— изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.

-Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2—3 до 10.

**После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30—60 с).**

-Средние значения показателей двигательной активности детей за полный день - **объем 17 000 движений**; интенсивность 55-65 движений в минуту

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.

Слажаемся  
вместе

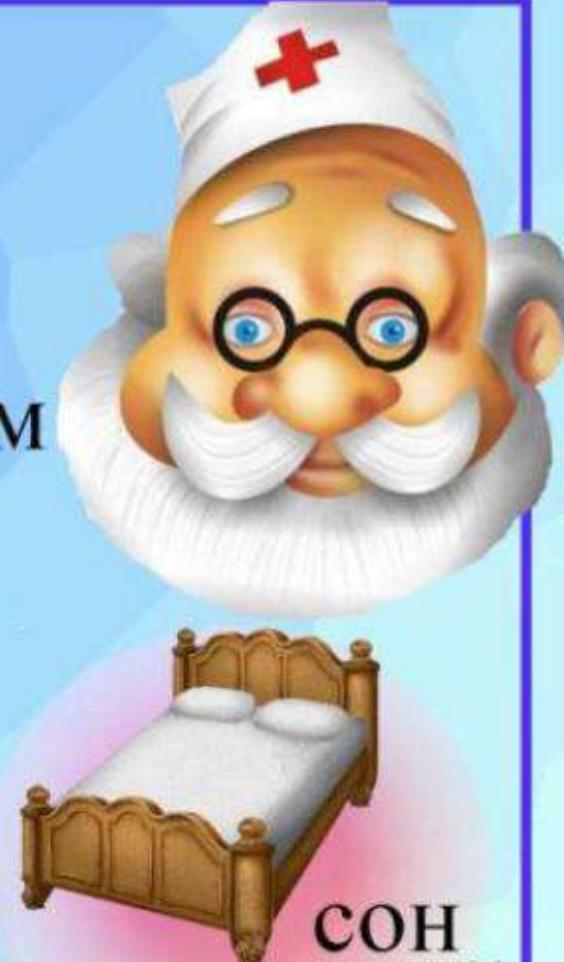


Правильное  
питание

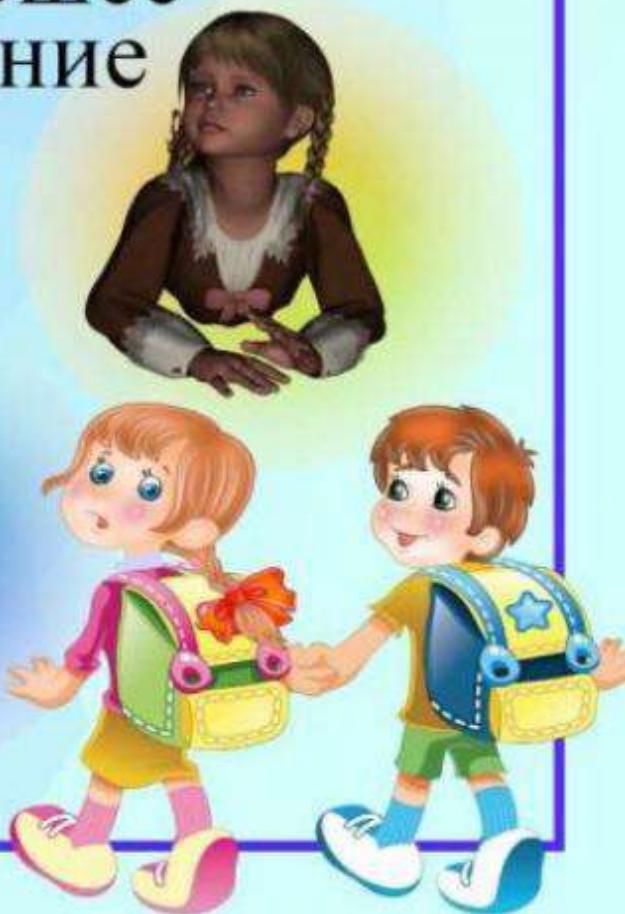


Свежий  
воздух

Занятие  
спортом



сон  
Полноценный  
Хорошее  
настроение



# **Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.**

Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первый элемент самопомощи своему организму.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

*Продолжительность выполнения комплекса 1 – 2 минуты*

Цель комплексов заключается в профилактике простудных заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, привитии им чувства ответственности за свое здоровье.

*Дозировка выполнения каждого упражнения 5 – 10 раз.*

## **Комплекс № 1.**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

## **Комплекс № 2.**

1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – - сдуваем снежинку с ладони.

## **Комплекс № 3.**

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

# Прогулки – это важно!

Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими.

В летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице, а в

осенне и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов.

Лучшее время для прогулок с детьми — между завтраком и обедом (2—2 1/2 часа) и после дневного сна, до ужина (1 1/2—2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.

Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с сильным ветром.

На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам, могут гулять и при температуре 20—25° мороза, если нет сильного ветра и если они одеты соответственно погоде.

На прогулку в холодные зимние дни дети должны выходить в теплом пальто, шапке с наушниками, валенках и теплых варежках или перчатках.

Время от времени полезно совершать с детьми более длительные прогулки, постепенно увеличивая расстояние — от 15—20 минут ходьбы до 30 минут с небольшими остановками на 1—2 минуты во время пути.



Придя на место, дети должны отдохнуть или спокойно поиграть перед тем, как возвращаться обратно.