

# Советы родителям по здоровьесбережению детей.



## «Влияние длительных пешеходных прогулок на укрепление здоровья ребёнка»

Способы передвижения могут быть различными: пешком, на лыжах, на велосипедах.

**Основное назначение прогулок** - активный отдых, а также закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств в естественных условиях. В той или иной степени решаются и все другие задачи физического воспитания.

Во время пеших прогулок усиленно работают мышцы ног, брюшного пресса, грудной клетки, а также связки и суставы рук. Для того чтобы сделать шаг одной ногой, необходимо привести в движение около полусотни мышц. Ходьба прекрасно тренирует сосуды, улучшает капиллярное и коллатеральное кровообращение.

Свежий воздух, ритмичная ходьба создают хорошее настроение, оказывают благотворное влияние на нервную систему, значительно повышают умственную и физическую работоспособность.

Прогулки требуют специальной подготовки. Родители должны заранее планировать день для прогулки и её продолжительность; определяет задачи, которые будут решаться; выбирается способ передвижения; намечается маршрут, его дальность и места отдыха. В зависимости от времени года и погодных условий педагог совместно с родителями обеспечивает ребёнка одеждой. Взрослые и дети готовят снаряжение: **аптечку** с набором медикаментов, личное снаряжение ребёнка включает: **рюкзак, сухой паёк, вода для питья, кружку, коврик, салфетки для рук.**

Перед выходом педагог напоминает детям общие правила поведения во время похода: всем детям необходимо проявлять заботу о впереди и сзади идущих товарищах, быть внимательными, соблюдать осторожность и организованность, не рвать и не есть незнакомые ягоды, не ломать веток, не оставлять после себя мусор, остатки пищи и т.д.

При выборе маршрута, способов передвижения и количества игр и упражнений педагог учитывает физическую подготовленность детей. Он продумывает последовательность и длительность выполнения движений, организацию детей и приёмы руководства ими.

Дети должны знать на какой день намечена прогулка, какую одежду, обувь, спортивный инвентарь нужно приготовить.



**Продолжительность пеших прогулок увеличивается с возрастом детей: от 30 минут в среднем возрасте, до 1, 30- 2 часов в старшем дошкольном возрасте.** По пути к конечному пункту маршрута выполняются различные движения: дети перешагивают через канавки, взбираются на пни и спрыгивают с них. Через 15-20 минут педагог объявляет перерыв для отдыха.

На протяжении похода педагог должен стремиться поддерживать у ребёнка хорошее, жизнерадостное настроение, веру в себя, умение приспособиться к новым, не всегда благоприятным условиям.

Упражнения для профилактики заболеваний дыхательной системы.

«Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Здоровье – величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Проблема здоровья в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна.

В дошкольном возрасте у ребенка воспитывается привычка к здоровому образу жизни как необходимость для дальнейшего формирования гармонически развитой личности.

формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;

### **Советы родителям по здоровьесбережению**

**Совет 1:** Старайтесь активно участвовать в охране здоровья ребенка и оздоровлении его организма. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте, как полезны для здоровья выполнение правил личной гигиены, утренняя зарядка, закаливание, правильное питание.



- Совет 2:** Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища, так как все это является очень важными элементами охраны здоровья ребенка.
- Совет 3:** Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.
- Совет 4:** Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит)
- Совет 5:** Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма и оздоровлению.
- Совет 6:** Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.
- Совет 7:** Для охраны здоровья ребенка очень важно организовать ребенку правильное питание и воспитывать положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.
- Совет 8:** Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой, расческой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.
- Совет 9:** Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для здоровья и жизни.
- Совет 10:** Не отправляйте больного ребенка в школу. Вызовите врача. Проветривайте помещение, делайте влажную уборку и неукоснительно следуйте медицинским назначениям.
- Совет 11:** Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его охранять и укреплять свое здоровье.
- Совет 12:** Способствуйте развитию критического отношения к разным видам рекламы и умению противостоять ее негативному воздействию, к развитию медиаграмотности.

# **Упражнения для профилактики заболеваний дыхательной системы.**

Мы постарались подобрать упражнения по профилактике заболевания дыхательной системы. Легкие упражнения можно чередовать с более сложными, это позволит разнообразить деятельность детей. Движения и речевой материал заучивать с детьми предварительно не обязательно, упражнения проводятся по подражанию вместе с Вами. Важно не забывать, что упражнения должны быть эмоционально насыщенными, проводить их нужно в игровой форме, чтобы они приносили вашему ребенку радость и удовлетворение.

## **«Пастушок дудит в рожок»**

Цель .Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Материалы: рожок, дудочка.

Ход игры: попросите ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Покажите, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть.

## **«Перо»**

Цель. Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Материалы: веревка, 2 стульчика, перышки.

Ход игры: натяните веревку между стульями и привяжите к ней перышки. Посадите ребенка на расстоянии 50 см напротив перышек. Предложите ребенку по сигналу, сделав глубокий вдох, сильным выдохом сдуть одно перышко, а затем и другое, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой, а щеки надуть.

распрямлении туловища.

2 упражнение. Медленные с усилием наклоны головой вперед - вниз - назад - вверх. Дыхание произвольное, глубокое, продолжительное без задержки. Упражнение улучшает кровообращение шеи и головы.

Кинезиологические упражнения укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы, способствуют растягиванию плевральных спаек, выведению мокроты, уменьшению застойных явлений в легких, совершенствуют механизм дыхания и. координации дыхания и движений

- 1) Вдохнуть полное дыхание очень медленно, но сильно, через ноздри, стараясь вдыхать как можно дольше.
- 2) Задержать дыхание на несколько секунд.
- 3) Выдохнуть воздух очень сильно одним дыханием через широко открытый рот.
- 4) Успокоить легкие очистительным дыханием.

А вот очистительное дыхание йогов, действием которого объясняется удивительная сила и крепость легких, встречаемая у йогов. Йоги, обыкновенно, заканчивают свои дыхательные упражнения этим очистительным дыханием.

Очистительное дыхание проветривает и очищает легкие, возбуждает все их клеточки и повышает общее здоровье всего организма, освежая всю систему.

- 1) Вдохнуть полное дыхание.
- 2) Удержать дыхание на несколько секунд.
- 3) Сжать губы, как бы для свистка, не раздувая щек, затем, со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затем, на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух, и затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет весь выдохнуть. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.

### **Задерживание дыхания**

Это очень важное упражнение, которое имеет целью усилить и развить дыхательные мускулы, а вместе с тем и легкие. Частая практика этого упражнения неизбежно приведет к расширению грудной клетки. Йоги нашли, что временное задерживание дыхания после того, как легкие наполнены воздухом, приносит большую пользу не только дыхательным органам, но также органам пищеварения, нервной системы и всей крови. Они нашли, что временное задерживание дыхания очищает воздух, который остается в легких от прежних дыханий и содействует наилучшему поглощению кислорода кровью. Они знают также, что такое задержанное дыхание собирает из легких накопившиеся там отбросы и при выдыхании воздуха уносит их с собой, благодаря большой силе выдыхания. Эта сторона, т. е. очищений легких, быть может, самое важное в задерживаемом дыхании, и йоги рекомендуют это упражнение для лечения различных расстройств желудка, печени и для лечения болезней крови, точно так же они находят, что оно уничтожает дурной запах изо рта, который очень часто зависит просто от плохо вентилируемых легких.



- 1) Стать прямо.
- 2) Вдохнуть полное дыхание.
- 3) Задержать дыхание в груди, насколько возможно дольше.
- 4) С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот.
- 5) Прodelать очистительное дыхание.

### **Возбуждение легочных клеток**

Это упражнение предназначено для того, чтобы возбуждать деятельность воздушных клеток в легких. Но начинающий не должен злоупотреблять этим упражнением; вообще, это упражнение должно прodelываться с большею осторожностью. После первых опытов некоторые могут заметить как бы легкое головокружение.

- 1) Стать прямо; держать руки по сторонам тела.
- 2) Вдохнуть воздух медленно и постепенно.
- 3) Выдыхая, медленно ударять по груди кончиками пальцев в разных местах.
- 4) Задержать дыхание и ударять по груди ладонями рук.
- 5) Прodelать очистительное дыхание.

### **Упражнение на ходу**

- 1) Идти с высоко поднятой головой, и со слегка вытянутым подбородком, держа плечи назад и обращая внимание на то, чтобы шаги были равной длины.
- 2) Вдохнуть полное дыхание, мысленно считая до восьми и делая в это время восемь шагов так, чтобы счет соответствовал шагам, и вдыхание было бы сделано как бы в восемь приемов, но без перерыва.
- 3) Медленно выдохнуть воздух через ноздри, таким же образом считая до восьми и делая в это время восемь шагов.
- 4) Задержать дыхание, продолжая идти и считая до восьми.
- 5) Повторять это упражнение до тех пор, пока вы почувствуете, что устали. Затем перестаньте на время и продолжайте, когда совсем отдохнете. Некоторые йоги варьируют это упражнение, задерживая дыхание и считая до четырех, и затем выдыхают, считая до восьми. Попробуйте этот способ, если он окажется для вас более легким и приятным, то держитесь его.

Детям нравится выполнять эти упражнения, они считают их игрой, и вместе с этим приносят неоценимую пользу для укрепления здоровья.

Дети- наше будущее и будущее всей нашей нации. Мы должны вместе приложить максимум усилий, чтобы вырастить здоровое поколение.