

«ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА В НАШИХ РУКАХ» РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Здоровье – это состояние организма при определённом образе жизни.

Только родители могут привить ребёнку здоровый образ жизни.

Основные условия для поддержания здоровья знакомы всем с детства

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» И что бы эти простые условия работали на нас, нужны ещё постоянство и систематичность.

Главные правила здоровья:

1. Соблюдение режима дня

Очень важно приучить детей просыпаться и засыпать, гулять в одно и то же время

2. Свежий воздух

Ежедневные прогулки- эффективный метод закаливания. Потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает потребность у взрослых

3. Регламентированные нагрузки

Регламентируйте как физические, так и эмоциональные и интеллектуальные нагрузки ребёнка. Следите внимательно за поведением ребёнка. При первых признаках усталости, капризах, потери внимания и отказа от деятельности – сразу дайте ребёнку отдохнуть. А лучший отдых- двигательная активность на свежем воздухе.

4. Активная двигательная деятельность

Движение- естественное состояние ребёнка.

Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, бегает, плавает, лазает. И лучшее среда для этого – детская площадка или парк.

5. Физические нагрузки

Систематические занятия физической культурой укрепляют не только физическое здоровье, но психику ребёнка, позитивно влияют на характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенностью в себе, ответственности.

6. Водные процедуры

Выбирайте любой, подходящий для ребёнка вид водных процедур и чередуйте их.

7. Доброжелательный климат дома

В комфортной обстановке развитие ребёнка идёт гармоничнее и быстрее

8. Правильное питание

Помните, что аппетит ребёнка зачастую зависит от внешнего вида еды.

9. Полноценный сон.

Только во время сна, ребёнок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: маленькие дети спят 14 часов в сутки. Из этого времени необходимо выделить часа полтора для дневного сна. Не менее важно и то, как ребёнок просыпается.

Предлагаю несколько интересных упражнений для пробуждения ребёнка.

Пробуждение детей проводится в бесконтактном режиме, с помощью музыкальной шкатулки-будильника.

Чтобы ручки разбудить

Хлопать будем их учить.

Справа, слева, и вверху, за спиной и внизу.

Хвостик прячем на подушки, делать будем мы вертушки.

Дети делают повороты к подушке, лежащей у них за спиной, ищут «хвостик». Для поддержания интереса можно заглядывать то справа, то слева под подушку. **А куда же делись ножки? Как пойдём мы по дорожке? Одеядо мы подняли, сразу ножки побежали. Раз, два, три! Ну-ка, ножки догони!**

Дети сидя приподнимают ноги и делают упражнения.

На живот перевернулись, в воду быстренько нырнули.

И поплыли, как могли! Если сможешь-догони!

Лёжа на животе и приподняв голову, глядя на взрослого, дети работают руками и ногами-спина получает прогиб назад, одновременно напряжены мышцы верхнего и нижнего пояса

А теперь мы все-собачки. На коленочки встаем

Взрослый показывает детям, как встать на четвереньки

И виляем все хвостом

Можно поворачивать таз вправо-влево, можно поднимать одну ногу вместо хвоста

А теперь мы с вами-зайки: из кровати вылезайте, становитесь босиком и попрыгать и легко

Дыхательные упражнения после гимнастики пробуждения обязательны, так как она помогает активизировать лимфатическую, эндокринную, сердечно-сосудистую и нервную системы

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:

носом вдохнули, ротиком подули.

Солнышко вдыхаем, сон вдыхаем.

Улыбку вдыхаем- капризики выдыхаем.

Здоровье вдыхаем- болезнь отпускаем!

Прислушивайтесь к потребностям здоровья своего ребёнка!

Будьте здоровы!

Подготовила
инструктор по физической культуре
Денисова Ж. Г.



