



***Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст
Его берегите, как сердце, как глаз.***

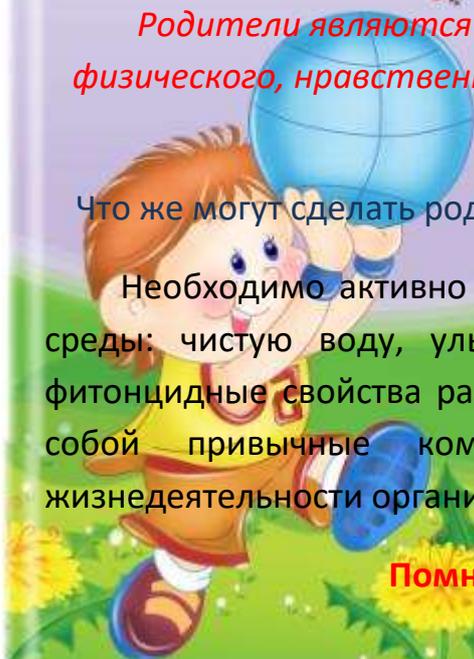


***Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы
физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в
младенческом возрасте.***

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!





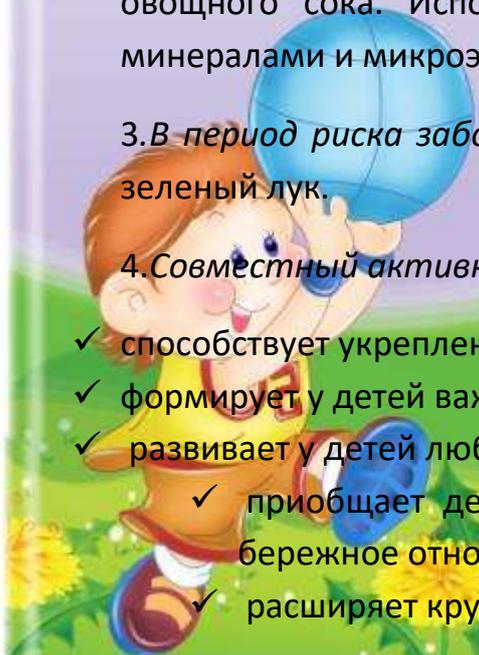
1. Для снятия возбуждения перед сном можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он умный и добрый. Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кровати противопоказано). Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку. Гимнастика после сна позволяет пробудить организм, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость, быстрее прийти в бодрое состояние и настроение.

2. Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

3. В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук.

4. Совместный активный досуг:

- ✓ способствует укреплению семьи;
- ✓ формирует у детей важнейшие нравственные качества;
- ✓ развивает у детей любознательность;
 - ✓ приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
 - ✓ расширяет кругозор ребенка;

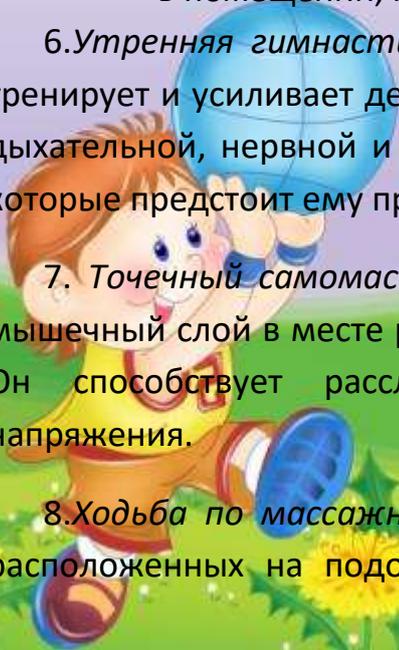


- 
- ✓ формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
 - ✓ сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

5. *Закаливание* детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания. Закаливание направлено на повышение сопротивляемости организма различным повреждающим факторам внешней среды. При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- ✓ проводить закаливающие процедуры систематически,
- ✓ увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- ✓ учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- ✓ начинать закаливание в любом возрасте,
- ✓ никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,
- ✓ избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- ✓ правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- ✓ закаливаться всей семьей,
- ✓ закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- ✓ в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.



6. *Утренняя гимнастика*: способствует развитию у детей правильной осанки, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем (сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной и т.д.), подготавливает организм ребенка к тем нагрузкам, которые предстоит ему преодолевать в течении дня.

7. *Точечный самомассаж*: это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных точек и разветвлений нервов. Он способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

8. *Ходьба по массажным дорожкам* основана на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Стимулирует вегетативную нервную систему,

усиливает артериальное кровоснабжение, снижает нервные и мышечные напряжения.

9. *Пальчиковая гимнастика* тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции.

10. *Артикуляционная гимнастика*. Стимулирует развитие речевого аппарата, мышц лица, создает условия для подготовки детей к обучению правильному звукопроизношению, занятиям по грамоте и полноценному общению не только со сверстниками, но и со взрослыми.

11. *Дыхательная гимнастика*:

- ✓ восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- ✓ улучшает дренажную функцию легких;
- ✓ налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы,
- ✓ укрепляет весь аппарат кровообращения;
- ✓ повышает общую сопротивляемость организма, его тонус,
- ✓ улучшает нервно-психическое состояние.

12. *Занятия на тренажерах*.

13. *Физкультурные досуги и праздники* являются важными компонентами активного отдыха детей. Цель этих занятий:

- ✓ воспитать интерес к движениям и желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- ✓ углубить знания о пользе физической культуры;
- ✓ сформировать элементарные представления об особенностях строения и физиологии человека.

14. *Фитбол* - гимнастика способствует улучшению координации движений, снижению нарушений опорно-двигательного аппарата, активизации дыхательной системы.

Подготовила:
Крохалева Г.Г., воспитатель
Старшей группы «Улыбка»

п. Михайловка, 2018