

Уважаемые родители!

Нам всем хочется, чтобы ребенок рос здоровым, крепким и ловким. А для этого необходимо, чтобы Вы и ваш малыш имел представление о том, что такое здоровье и как его беречь; зачем нужен режим, правильное питание; чтобы понимать пользу утренней гимнастики, подвижных игр, прогулок на улице, солнечных и воздушных ванн, иметь представление о полезных и вредных привычках, необходимость ухода за своим телом и за внешним видом.

Мы надеемся, что наша информация вызовет у Вас и вашего ребенка интерес к физическим и спортивным занятиям, будет способствовать формированию полезных привычек, поможет вырасти здоровым, а в дальнейшем – вести здоровый образ жизни.

Семья и детский сад – это две социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребенка.

В нашем детском саду созданы все условия, отвечающие медицинским и учебно – воспитательным требованиям по сохранению и укреплению здоровья детей. Педагоги проводят работу по физическому воспитанию: это и утренняя гимнастика, и физкультурные занятия, динамические паузы, разнообразные подвижные игры, закаливающие мероприятия и многое другое.

В выходные дни вы можете проводить работу со своим ребенком дома, чтобы не прерывался процесс укрепления физического здоровья.

С чего начинается ваше утро? Ну конечно. Оно должно начинаться с утренней гимнастики! А ваш ребенок делает зарядку? Если нет, а ему уже исполнилось 3 года, мы предлагаем начать день с зарядки. Не откладывайте эти занятия, ведь они требуют немного времени, а пользу приносят огромную. Такие занятия способствуют быстрому переходу от сна к бодрствованию, создают положительный эмоциональный настрой, воспитывают потребность в движении и формируют основные двигательные навыки, что очень важно для правильного развития ребенка. Желательно, чтобы вы сами занимались вместе с ребенком, демонстрируя собственным примером заботу о здоровье.

Утренняя гимнастика для детей 3 – 4 лет

Ходьба на месте – 10 – 15 секунд.

«Петушок»

И.п. – стоя. Руки на поясе.

Выполнение: ходьба с высоким подниманием коленей.

«Потянулись вверх - вниз»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: поднять руки через стороны вверх; опуская вниз, сказать: «Вниз».

«Уточка»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: присесть, руки положить на колени, спина прямая, вернуться в и.п. Повторить 4 – 6 раз.

«Моторчик»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки.

Выполнение: совершать круговые движения по 6 раз от себя и к себе, произнося: «Р- р - р».

«Ветер качает ромашки»

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой.

Выполнение: наклоны вправо – влево, вернуться в и. п. Повторить 4 – 5 раз в каждую сторону.

Медленный бег, ходьба – 10 - 15 секунд.



Утренняя гимнастика для детей 4 – 5 лет

Ходьба на носках, ходьба на пятках в медленном темпе.

«Потягушки»

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, слегка прогнуться назад, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

«Лови комара»

И.п. – стоя, ноги врозь, руки опущены.

Выполнение: слегка сгибая колени, повернуть корпус вправо с одновременным хлопком в ладоши (перед собой, выше головы), вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 3 – 4 раза.

«Поклонись»

И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки в стороны.

Выполнение: наклоны вниз с попеременным касанием правой (левой) рукой левой (правой) стопы. Повторить 4 – 6 раз.

«Кузнечик»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены, упор руками сзади.

Выполнение: поочередно сгибать ноги, скользя ступнями по полу и возвращаясь в и.п. Повторить 4 – 5 раз каждой ногой.

«Сильные ручки»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Выполнение: поднять руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки, опустить руки, пальцы разжать. Повторить 4 – 6 раз.

«Прыгаем как мячики»

И.п. – стоя. Выполнение: сделать 8 прыжков. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.

Медленный бег.



Утренняя гимнастика для детей 5 – 6 лет

«Кто там?»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: повернуть голову вправо, заглянуть на правое плечо, вернуться в и.п. То же влево. Повторить 3 – 4 раза в каждую сторону.

«Наклоны – «Пружинки»

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: вытягивая руки вперед, выполнить 2 - 3 пружинящих наклона вперед, руки не опускать, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

«Струнка»

И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Выполнение: подняться на носочки, потянуться вверх, выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 5 - 6 раз.

«Косарь»

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сжаты в кулаки.

Выполнение: одновременное отведение обеих рук вправо – влево на уровне груди, туловище не поворачивать. Повторить 6 – 8 раз.

«Ласточка»

И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены.

Выполнение: ногу отвести назад, обе руки в стороны – назад, прогнуть спину, голову приподнять, вернуться в и.п. Прodelать то же с другой ногой.

«Стрекоза»

И.п. – сидя ноги согнуты в коленях.

Выполнение: обхватить стопы руками, потянуть их к себе, совершить движения коленями вверх – вниз, имитируя крылья стрекозы. Повторить 6 – 8 раз.



Утренняя гимнастика для детей 6 – 7 лет

«Журавли летят»

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: развести руки в стороны – вдох, опустить – выдох, на выдохе произнести: «Курлы - курлы». Повторить 4 – 6 раз.

«Прогни спину»

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: наклониться вперед, потянуться руками, прогнуться, вернуться в и.п. Повторить 6 – 8 раз.

«Наклон - хлопок»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на пояс.

Выполнение: наклон вперед, хлопок в ладоши за коленями, вернуться в и.п. Повторить 4 – 6 раз.

«Кошечка потягивается»

И.п. – стоя на четвереньках.

Выполнение: потянуться вперед, скользя по полу одной рукой, вернуться в и.п. Затем другой рукой. Потянуться двумя руками, прогнуться, и.п. Повторить 3 – 4 раза.

«Стульчик»

И.п. – лежа на спине, ноги выпрямлены, руки за голову.

Выполнение: ноги согнуть в коленях, подтянуть к груди, и.п. Повторить 4 – 6 раз.

«Прогнулись - выпрямились»

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову.

Выполнение: локти назад, правую ногу назад на носок, прогнуться, и.п. То же левой ногой. Повторить 4 – 6 раз.



Закаливание организма



Эффективным средством укрепления здоровья, снижение заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Солнце, воздух и вода – факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям. Закаливание – это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке или окне, активные занятия физкультурой. При закаливании следует руководствоваться следующими принципами: проводить систематически во все сезоны года, без перерывов и непрерывно постепенно снижая температуру воды. Не забывайте и о последовательности в проведении закаливающих мероприятий: нельзя начинать с обливания и холодного душа, необходимо предварительная тренировка организма более щадящими процедурами – обтирание, ножные ванны.

Закаливанию подвергаются область стоп, шея, лицо, вся кожная поверхность тела, слизистая оболочка полости носа и глотки. При это важно учитывать индивидуальные особенности и эмоциональное состояние ребенка.

Закаливание воздухом надо начинать с выработки привычки к свежему воздуху. По температурным ощущениям различают: горячие воздушные ванны – свыше 30 градусов; теплые – свыше – 22 градусов; прохладные – 17 – 21 градусов; холодные 4 – 13 градусов; очень холодные – ниже 4 градусов.

Воздушные процедуры – это прогулки или спортивные занятия на свежем воздухе.

Закаливание водой

Влажные обтирания ног: начальная температура воды – около 35 градусов, продолжительность – от 30 секунд до 1 минуты. Каждые 2 – 4 дня температура воды снижается на 1 градус. Конечная температура – 28 градусов.

Обливание ног: начальная температура воды – около 20 градусов.

Прохладные ножные ванны: начальная температура воды около 34 градусов, продолжительность – до 1 минуты, снижение температуры на 1 градус каждые 2 – 4 дня. Конечная температура – 18 – 22 градусов.

«Ножные ванны»: температура воды – 36 градусов. Каждые 2 дня снижают на 1 градус. Конечная температура – 18 – 28 градусов. Общая продолжительность процедуры – 8 – 12 минут. Заканчивают процедуру обливанием теплой водой – 36 градусов.

Обтирание: обнаженного ребенка обернуть смоченной и тщательно отжатой простыней, после чего тело поверх простыни растирают руками до ощущения им тепла. Простыню убирают, ребенка обливают водой и растирают сухой грубой простыней. Длительность процедуры – 3 – 5 минут, начальная температура воды – 33 – 35 градусов, постепенно ее снижают и доводят до 28 градусов.

Воздействие на воротниковую зону: ребенка укутать махровым полотенцем до подмышечной области. Полотенце, смоченное в горячей (40 градусов) воде, прикладывают на воротниковую область на 1 – 2 минуты, затем смоченное в холодной (30 градусов) воде – на 1 минуту. Общая продолжительность процедуры – до 10 – 12 минут.



Почитайте детям

Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят – нипочем
Не угнать за ... (мячом).



Что полезно? Всем известно,
Я ответ найду легко.
На моей любимой чашке
Нарисованы ромашки,
Ну а в чашке ... (молоко).



На снегу – две полосы.
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ... (лыжи).

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
И несут меня не кони,
А блестящие ... (коньки).

Мне загадку загадали:
«Что за чудеса?
Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса».
У загадки есть ответ –
Это ведь ... (велосипед).



Стоят игроки друг против друга,
Сетка меж ними натянута туго,
Бьют по мячу и красиво, и метко,
И оживает в руках их ракетка.
(Теннис)

Советы доктора градусника



Режим дня

Дорогие взрослые! Вашему ребенку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребенок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создает благоприятные условия для его всестороннего развития. Режим дня должен быть достаточно гибким. Он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

Предупреждение плоскостопия

В профилактику плоскостопия входит и ношение правильно подобранной обуви: с каблучком 5 – 8 мм, упругой стелькой, крепким задником. Тапочки и кеды с плоской подошвой способствуют плоскостопию. Очень полезна ходьба босиком по земле, песку, воде, по корням деревьев (но не по полу), лазание босиком по шведской стенке. Помните, что плоскостопие ведет к нарушению осанки, к снижению двигательной активности, отрицательно сказывается на деятельности внутренних органов.

Ребенок у телевизора

Дорогие взрослые! Позволяйте детям проводить у телевизора не более 30 минут подряд и только во время специальных детских передач. Сидеть они должны на удалении 2 – 2,5 метров от экрана, прямо перед ним. Свет в комнате не должен попадать в глаза.



Внимание – обморожение!

Если вы увидите, что у ребенка на морозе побелела щека (или другое место на лице), немедленно примите меры. Отведите ребенка в место, защищенное от ветра. Сняв варежку, разотрите рукой обмороженное место до покраснения. Снег для этого применять не следует! Он недостаточно чист, кроме того, можно вызвать дальнейшее охлаждение. Затем, прикрыв обмороженное место платком или шерстяным шарфом, быстро отведите ребенка домой. Дома наложите на щеку повязку с синтомициновой мазью.

О пользе молока

Молоко содержит необходимые витамины и полезные компоненты, благотворно влияющие на организм детей. Молоко должно обязательно присутствовать в ежедневном рационе ребенка. Если ребенок не пьет молоко, предложите ему кисломолочные продукты.



Играем дома

Одним из средств активного отдыха детей являются подвижные игры. В процессе игры дети приобретают двигательные навыки, совершенствуют ловкость, быстроту реакции, умение находить решение и многие другие качества.

«Перешагни»

Вырежьте из линолеума или любого другого материала круги диаметром 15 – 20 см, разложите их на расстоянии 10 – 25 см друг от друга. По вашей команде ребенок должен перешагивать из одного круга в другой. Игра повторяется в течении 1 минуты.

«Не задень»

Расставьте на полу кегли (игрушки, кубики). Предложите ребенку пройти или пробежать между этими предметами, стараясь не задеть их. Игра повторяется 4 – 6 раз.

«Самолет»

Ребенок изображает летчика: по команде «К полету готовься!» он «наливает бензин» - наклоняется, «заводит мотор» - кружит руками перед грудью, «поднимается в воздух» - поднимает руки в стороны и «летит» - бежит. По команде «На посадку!» медленно «ведет самолет к земле» - начинает опускать руки, замедляя бег, и «приземляется» - останавливается. Игра повторяется 4 – 5 раз.



«Сделай фигуру»

Ребенок бежит по комнате, делая различные движения руками. По команде он останавливается и застывает в той позе, в которой его застала команда.

«Поймай комара»

Возьмите прут или палку длиной 1 – 1,5 метра и привяжите к нему «комара», сделанного из бумаги или ткани. Крутите его над головой ребенка, а он должен, подпрыгивая, поймать его обеими руками. Игра повторяется 6 – 8 раз.

«День - ночь»

По команде «День» ребенок бежит, прыгает, играет; по команде «Ночь» останавливается и делает вид, что спит.

«Школа мяча»

Предложите ребенку разнообразные упражнения с мячом: подбросить мяч вверх и поймать его сначала двумя руками, затем одной; ударить мяч об пол и поймать; подбросить мяч вверх. Хлопнуть в ладоши и поймать его; ударить мяч об стену и поймать его. Можно придумать очень много разных упражнений – все зависит от вашей фантазии.

Игры с мячом развивают зрительную координацию, ловкость, быстроту реакции.

Существует очень много игр для физического развития детей – покупайте литературу, выбирайте интересные для вас и вашего ребенка. Занимайтесь больше с ребенком, показывайте личным примером, заинтересуйте вашего малыша. Когда он вырастет, он будет вам благодарен!

