

Консультация для родителей

Растим малышей здоровыми

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным, крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети-дошкольники часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. А ведь ребёнок нормально растёт и развивается только при строгом соблюдении режима дня.

А что же такое режим? Это последовательное распределение во времени основных физиологических потребностей ребёнка (сон, приём пищи, бодрствование, подвижные игры и т. д.). Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура, а ещё ребёнку необходим спокойный доброжелательный психологический климат. Очень важен и общий распорядок дня. Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима детского учреждения.

По моим наблюдениям, дети чаще всего заболевают после выходных или праздничных дней. И это случается потому, что дома ребёнок не соблюдает режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером ребенка укладывают позднее, отменяют дневной сон, прогулку заменяют играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телепередачи, перекармливают сладостями. Всё это негативно сказывается на неокрепшем детском организме, разлаживая функции всех его органов и систем, и тем самым ослабляя защитные силы организма.

Хотелось бы ещё отметить, что удар по здоровью ребёнка наносят и сами родители своими вредными привычками. Доказано, что дети курящих родителей болеют чаще, чем дети некурящих. И если взрослые курильщики откажутся от сигарет, это будет благом и для них самих и для ребёнка.

Другими словами, только личным примером можно привить ребёнку здоровый образ жизни - чем активнее ребенок, тем более жизнеспособен он. Движение - это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, воображения, самостоятельности.

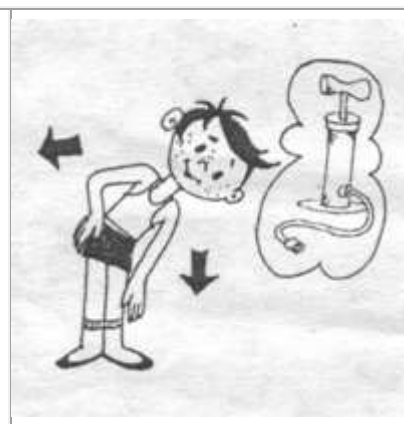
Фундамент здоровья, физического и психического, закладываются именно в детстве. Достаточно-ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от вас, родители. Общаться с ребёнком во время физкультурных занятий надо, как-бы играя, при этом всегда следует учитывать возраст ребёнка, его возможности. Пусть ребёнок выполняет упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых. Занимаясь с детьми, помогайте им выполнять то или иное упражнение. Пусть мальчик восхищается отцом, видит какой сильный, ловкий его папа. Какие сильные у

папы руки, как хорошо он выполняет упражнения! Постарайтесь, чтобы эти совместные занятия с детьми стали самыми счастливыми событиями дня. И ребёнок будет радоваться им, с интересом их ждать.

Хочется предложить несколько упражнений утренней гимнастики для родителей детей 3-4 лет, которые можно выполнять вместе с детьми, как дома, так и на прогулке. Дети, как правило, охотно занимаются гимнастикой вместе с родителями – главное контролировать нагрузки с учётом возраста и физического развития ребёнка. Для занятия хорошо проветрить помещение, температура воздуха должна быть 16 – 17 градусов, (для упражнений сидя или лёжа, желательно иметь гимнастический коврик). Откройте окно или форточку, включите музыку – и набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

Дыхательная гимнастика «НАСОС»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «С-С-С-С-С». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.



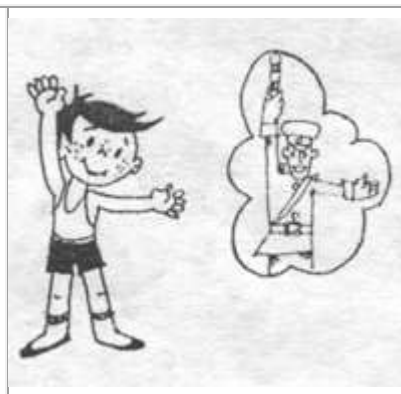
«ЧАСИКИ»

Стоя, ноги слегка расставлены, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «ТИК-ТАК». Повторить 10-12 раз.



«РЕГУЛИРОВЩИК»

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «Р-Р-Р-Р».



«ЛЕТИ МЯЧИК»

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «У-Х-Х-Х-Х». Повторить 5-6 раз.



Утренняя гимнастика для детей 3—4 лет.

Ниже предоставлен ряд гимнастических упражнений, который рассчитан на детей 3-4-летнего возраста, выполняемого при руководстве взрослых.

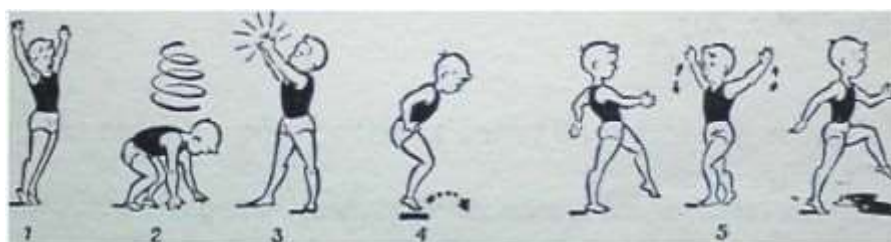


Рисунок 1. Утренняя гимнастика для детей 3—4 лет.

1. «**Потягушки**». Поднять руки вверх шире плеч, пальцы развести в стороны, подняться на носки, вытянуться, совершая вдох. Расслабив мышцы, возвратиться в начальное положение, делая выдох. Повторить упражнение 4 раза.
2. «**Пружинка**». Расслабив мышцы туловища, выполнить медленное приседание. Руки опустить свободно вперед перед коленями, совершая выдох. Быстро выпрямляясь, перейти в исходное положение (вдох). Данное упражнение утренней гимнастики следует повторить 6 раз.

3. **«Прихлопнуть комара»**. Повернуть туловище налево, хлопнуть в ладоши повыше головы. Перейти в начальное положение. То же выполнить в правую сторону, не задерживая при этом дыхания. В каждую сторону повторить по 4 раза.

4. **«Попрыгунчики-воробушки»**. Руки на пояс, прыгать на носках вперед-назад, вправо-влево, с поворотами. Дыхание не задерживать. Прodelать 20—25 прыжков.

5. **«Маленькая прогулка»**. Спокойно ходить в течение 1—3 мин. («тихо подкрадывается к воробью кошка», «летит большая птица, медленно размахивая крыльями», «идем, переступая на носках через лужи, чтобы не запачкать обувь»).

Все эти упражнения утренней гимнастики показы на рисунке 1.