

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание самое эффективное средство тренировки и совершенства защитных механизмов организма, повышения его устойчивости к холоду.

ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ:

- Регулярность;
- Постепенность;
- Интенсивность;



- Комплексность.

ПРИМЕРЫ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР:

Воздушные ванны; умывание холодной водой; босохождение; обливание холодной водой стоп, голеней, ног от бёдер; крио-массаж (обтирание стоп, кусочком льда).

Важны индивидуальный, взвешенный подход к выбору видов закаливания и советы педиатра.

РЕЛАКСАЦИЯ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМФОРТ

Каждый родитель может ознакомиться и применять на практике релаксации для малыша, расслабления мышц и снятия эмоционального и нравственного напряжения.

Это очень важно при эмоциональном возбуждении малыша или же, наоборот, - при вялости и апатии.

Выполняйте данные упражнения в игровой форме, используя «песочную терапию», мелкие предметы: фасоль, гречка, горох и пр.), позвольте ребёнку успокоиться, расслабиться. Включите «звуки природы», пусть малыш передвигается и медленно танцует по команде.

Для поддержания тёплого микроклимата в семье чаще уделяйте внимание ребёнку, обнимайте, целуйте его, чтобы малыш чувствовал вашу заботу и находился в состоянии эмоционального благополучия и комфорта.

МБДОУ «Детский сад №25 «Ромашка»

ПУСТЬ ДЕТСТВО БУДЕТ ЗДОРОВЫМ



ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ:

Существует прямая связь между развитием мелкой моторики и развитием мышления ребёнка.

Чем более ловкие пальчики – тем более гибкий ум.

Поиграйте вместе с ребёнком в пальчиковые игры. Изобразите животное, любой предмет, создайте сказку. Используйте подручные предметы: карандаш, ручку, фасоль, жёлуди, бусины и пр. Сопровождайте данные игры стихотворным текстом.

Не забывайте про **массаж рук**: растирание ладонных поверхностей; межпальцевых промежутков; каждого пальчика надавливанием на «волшебные точки»:

- на мизинце – «волшебные точки» укрепляют сердце;
- на безымянном – укрепляет печень;
- на среднем – укрепляют кишечник;
- на указательном – укрепляет желудок;
- на большом пальце – «волшебные точки» мозга.

ПРОФИЛАКТИКА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ

Профилактика должна быть комплексной и включать:

- Сон на жёсткой плоскости постели в положении лёжа на спине или животе;
- Внимательный подбор мебели для ребёнка в соответствии с его возрастом и ростом;
- Правильная и точная коррекция и подбор обуви;
- Отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за столом, дома в кресле и т.д.);
- Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок;
- Плавание.





ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ:

– это комплекс мер, направленных на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- *Утренняя гимнастика;*
- *Гимнастика для глаз;*
- *Дыхательные упражнения;*
- *Пальчиковые игры*
- *Релаксация, эмоциональный комфорт;*
- *Закаливание;*
- *Подвижные, спортивные игры;*
- *Профилактика предупреждения нарушения осанки и плоскостопия*

ЗДОРОВЬЕ – самый бесценный дар, который нам дарит природа от рождения. Как мы распорядимся этим даром: сохраним или растеряем? Это зависит от каждого из нас.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Комплексе упражнений утренней гимнастики для детей чрезвычайно важен, поскольку:

- Укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость организма к болезням;
- Помогает быстрее избавиться от утренней сонливости, обеспечивает прилив энергии, бодрости и хорошего настроения;
- Способствует дисциплинированности и организованности;
- Укрепляет опорно-двигательный аппарат маленького человечка.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ?

1. Предварительно проветривайте помещение, в котором ребёнок будет делать гимнастику.
2. Упражнения делаются до еды, но после гигиенических процедур.
3. Продолжительность гимнастики не должна превышать 10-15 минут.
4. Лучше всего выполнять упражнения под любимую музыку ребёнка, или рассказывая ему стишок.
5. Предлагайте ребёнку выполнять движения подобно животному, сказочному персонажу, то есть переводите всё в игровую форму.
6. Гимнастику следует начинать с ходьбы (на месте или по кругу и упражнений на дыхание, затем разминаем шею, плечи, руки и т.д. То есть двигаемся сверху вниз. Заканчивать комплекс упражнений также лучше ходьбой и дыхательными упражнениями.
7. Выполнять упражнения можно с различными предметами (мяч, флажок, ленточка, гимнастическая палка, кольцо, мешочек и пр.).
8. Следите, чтобы ребёнок вдыхал через нос, а выдыхал через рот.

ПОЖВИЖНЫЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Игры малой и средней подвижности можно организовать в домашних условиях. Разучите с ребёнком новую игру, которая сопровождается текстом и правилами. Подобные игры можно организовать на природе; в компании друзей. Поддерживайте желание ребёнка брать на себя роль ведущего в игре, которого можно выбрать с помощью выученной считалки.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- Является замечательным помощником в борьбе за хорошее зрение.

Любой маме под силу тренировать зрение малыша дома. Вот несколько примеров упражнений:

- Упражнение «бабочка» (попеременное открывание и закрывание глаз);
- Движение глаз по кругу и восьмёрка;
- Наблюдение за движущимся предметом (подходим к окну и считаем всё и всех: машины. Людей, деток, кошек и собачек. Глазами следим за тем, как они движутся. Можно наблюдать за происходящим одним глазиком, а второй закрыть рукой).
- Изменение фокусного расстояния;
- рисование глазами воображаемых линий и фигур;
- Массаж глаз (закрыв глаза, указательным пальчиком делать круговые движения).

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Лучше всего заниматься утром до завтрака и в вечернее время до ужина. После приёма пищи можно выполнить упражнения не раньше, чем через час. Нежелательно делать гимнастику перед сном, потому что она сильно бодрит и потом будет проблематично уложить ребёнка. Для расслабления рекомендуется выполнить три упражнения дыхательной гимнастики для детей. Важно правильное выполнение – вдох выполняется через нос, не поднимая плеч, а выдох происходит произвольно и медленно через рот.

(Дыхательные упражнения можно проводить с ребёнком в игровой форме: «загони мячик в ворота», «чей листик дальше улетит», «подуй на снежинку».

Гуляй на воздухе.

Не ешь ты перед сном.

А летом спи с распахнутым окном.

Дружи с водой, купайся, обтирайся.

Зимой и летом физкультурой занимайся!