|  |
| --- |
| 352127, ул. Воровского 7 а  Тел. 7-08-56  МДОУ №8 «АЛЕНУШКА» г. Тихорецка  физ. инструктор Темнова Т.А. |
|  | МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №8»АЛЕНУШКА» ГОРОДА ТИХОРЕЦКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИХОРЕЦКИЙ РАЙОН    советы родителям    **Чтобы ребенок рос здоровым !**  **от физ. инструктора**  2011г. | | |

1. Исходное положение то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук.
2. То же, что и в упражнении 5, но совершать прямыми руками круговые движения.

Упражнения 1—6 надо выполнять с усложнением — с задержкой до 3— 4 счетов. В дальнейшем использование отягощений и сопротивления.

7.Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание  
выпрямленных ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный.

8.Исходное положение то же. Приподнимание обеих выпрямленных ног  
с удержанием их до 3—5 счетов.

9.То же исходное положение. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую, затем левую ногу.

10.Из аналогичного исходного положения приподнимать выпрямленные ноги, разводить их в стороны, соединять и опускать в исходное положение.

11.Исходное положение — лежа на животе попарно друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч.

12.Исходное положение то же, приподнять голову и плечи, удерживая согнутыми в локтях руками мяч перед грудью. Бросок мяча партнеру, руки вверху, голова и грудь приподняты, ловить мяч.

**Желаю Вам успехов в воспитании и приобщении детей к здоровому образу жизни и занятиям спортом!**

**Папы и мамы! Бабушки и дедушки!**

Если Вы хотите видеть своих детей и внуков неуклюжими, сутулыми, хилыми и неразвитыми, то можете не читать эту брошюру!

В современном обществе, в XXI веке, предъяв­ляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Любой стране нужны лично­сти творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вред­ным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формиру­ются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, выра­батываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

В чем ценность занятий физическими упражнениями?

Упражнения совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, снижая заболеваемость и делают жизнь ребенка более безопасной благодаря таким качествам, как ловкость, сила, гибкость; готовят ребенка к школе, постепенно приучают его выдерживать нагрузки, проявлять волю; способны помочь ребенку справляться со стрессовыми ситуациями и постоять за себя в непростой жизни.

Что способно обеспечить полноценное физическое развитие и оздоровление ребенка в усло­виях семьи?

***Факторы***

* Создание условий для различных видов двигательной ак­тивности детей в соответствии с их возрастными и индиви­дуальными особенностями (наличие спортивного инвента­ря, условий для игр).
* Способность родителей варьировать нагрузку и содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка, состоянием здоровья и темпами его физического развития.
* Умение родителей пробудить у ребенка интерес к занятиям, спортивной игре, развить у него элементарные представ­ления о полезности, целесообразности физической актив­ности.
* Умение взрослых поддерживать возникшие у детей в про­цессе физической активности положительные эмоции, чув­ство «мышечной радости».
* Использование в семье различных видов закаливания, дыхательной гимнастики, воздушных и солнечных ванн, витамино-, фито- и физиотерапии, массажа, гимнастики.
* Полноценное питание детей в семье.
* Соблюдение режима дня.
* Ежедневные прогулки на свежем воздухе и т. п.
* Создание в семье положительного эмоционального кли­мата.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

Что такое закаливание?

Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах.

В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды.

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями - увеличени­ем выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет уве­личения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом.

Закаливание**,** как отмечал известный врач и педагог Ефим Аронович Аркин, для ослабленного ребенка имеет большее зна­чение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами за­каливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла) широко используются и нетрадиционные:

5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку,  
приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3—4 *с.* Возврат  
в исходное положение.

6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.

7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять исходное положение.

8.Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижаты к стенке).

9.Исходное положение такое же, как в упражнении 8, расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в исходное положение.

10.Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела. Вернуться в исходное положение.

11.Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.

12. Принять правильную осанку в положении стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.

**Упражнения для создания и укрепления «мышечного корсета»**

1.Из исходного положения лежа на животе, подбородком на тыльной  
поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс,  
приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать.  
Удерживать принятое положение по команде инструктора.

2.То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.

3.Исходное положение то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании стилем «брасс»).

4.Исходное положение то же. Движение рук в стороны — назад, в  
стороны — вверх.

2.Из положения сидя на полу (на стуле) придвигать пальцами ног под пятки разложенное на полу полотенце (салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, книга).

3.Ходить на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

4.Ходить по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.

5.Ходить на внешней стороне стопы.

6.«Мельница»: сидя на коврике (ноги вытянуты вперед), про­изводить круговые движения ступнями в разных направ­лениях.

7.«Художник»: рисовать карандашом, зажатым пальцами ле­вой (правой) ноги, на листе бумаги, который придержива­ется другой ногой.

8. «Утюжки»: сидя на полу, потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами по голеням, затем круговые движения.

9. Попеременно катать ногами деревянные или резиновые шипованные мячи (валики) в течение трех минут.

**Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки**

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку (как в упражнении 1). Отойти от стенки на один-два шага, сохраняя правильную осанку.

3. Принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед,  
присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

4. Принять правильную осанку у гимнастической стенки. Сделать один-  
два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого  
пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

1. Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).
2. Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стопы, идет и профилактика плоскостопия.

В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. На­против, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

1. Контрастный душ - наиболее эффективный метод закалива­ния в домашних условиях. После непродолжительной зарядки ре­бенок встает под душ, обливается водой 36-38 градусов в течение 30-40 секунд, затем температура воды снижается на 2-3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20-25 секунд. Процедура повторяется два раза. Через 1-1,5 недели разница тем­ператур воды возрастает до 4-5 градусов. В течение 2-3 месяцев температура доводится до 19-20 градусов,
2. Полоскание горла прохладной водой со снижением ее тем­пературы является методом профилактики заболевания носоглотки. Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37 градусов, снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной,

При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и поэтому крайне нежелателен.

Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокой­ства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Если мы хотим видеть своего ребенка здоровым - надо еже­дневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное зака­ливание - это воздушные и водные процедуры, правильно подо­бранная одежда.

Оказывается, что закаливать организм ребенка можно и продук­тами питания. Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения - биостимуляторы и адаптогены. Последние приспосабливают, адаптируют организм к воздействию некоторых вредных физических, химических, биологических факторов, в том числе и к непривычным условиям среды.

**Кодекс здоровья**

1. Помни: здоровье не все, но все без здоровья - ничто!
2. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.
3. Здоровье - не только физическая сила, но и душевное рав­новесие.
4. Здоровье - это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
5. Здоровье - это физическая и гигиеническая культура **нашего** тела: нет ничего красивее человеческого тела.
6. Здоровье - это душевная культура человека: доброта, надеж­да, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.
7. Здоровье - социальная культура человека, культура челове­ческих отношений.
8. Здоровье - это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.
9. Здоровье - это стиль и образ твоей жизни. Источник здо­ровья и источник всех бедствий зависят от тебя и от твоего образа жизни.
10. Хочешь быть здоровым - подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.
11. Помни: солнце нам друг и все мы - дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.
12. Ходи периодически по земле босиком - земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.
13. Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равно­мерно.
14. Семья - наша опора и наше счастье: делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависи­мость друг от друга.
15. Люби нашу землю - мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему он дала жизнь. Хочешь жить -люби жизнь!
16. Здоровье - наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокутить. Хочешь быть здоровым - будь им!

**Уважаевые папы и мамы!** Для приобщения ребенка к здоровому образу жизни и спорту хочу Вам предложить несколько комплексов утренней гимнастики.

Комплекс №1.

1.И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в и.п. 5 раз

2.И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в и.п. 4-5 раз

3.И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. по 3 раза

4.И. п. — лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног — «велосипед» (между серией движений ногами небольшая пауза).

5.И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.

Комплекс №2.

1.И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в и.п. 4-5 раз

2.И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; подняться; вернуться в и.п. 5 раз

3.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.  
Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. 4-6 раз

4.И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте.

Так же хочу Вам порекомендовать упражнения для предупреждения плоскостопия и нарушения осанки.

**Упражнения для профилактики плоскостопия.**

1/Собирать пальцами босых ног с пола или ковра небольшие предметы и шарики. (Можно устроить семейные соревно­вания: кто больше перенесет пальцами ног элементов *lego* на свой коврик или кто больше соберет шариков в миску и т. д.)