

Консультация для родителей «Здоровый образ жизни»

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

Дорогие взрослые, после зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.

Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием.

Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтанье в тазу».

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. Предупреждать плоскостопие надо с раннего детства. Для этого 2—3 раза в день предлагайте детям специальные упражнения для стоп. Очень полезна ходьба босиком по земле, песку, плоским камням, воде, по корням деревьев (но не по полу), лазанье босиком по шведской стенке. Помните, что плоскостопие ведёт к нарушению осанки, к снижению двигательной активности, отрицательно сказывается на деятельности внутренних органов.

Дорогие взрослые! Позволяйте детям 6—8 лет проводить у телевизора не более 30 минут подряд, и только во время специальных детских передач.

Сидеть они должны на удалении 2—5,5 метра от экрана, прямо перед ним. Свет в комнате (от естественного или искусственного освещения) не должен попадать в глаза.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. Здравствуйте – до свидания. Совершать движения стопами от себя/ на себя.

2. Поклонились. Согнуть и разогнуть пальцы ног.

3. Большой палец поссорился со своими братьями. Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.

4. Пальчики поссорились, помирились. Развести носки ног в стороны, свести вместе.

5. Пяточки поссорились, помирились. Развести пятки в стороны, свести вместе.

И.П. сидя на коврик, руки в упоре сзади.

6. Ёжик. Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).

7. Подними платки. Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).

8. Растяни ленточку. Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза).

9. Нарисуй фигуру. Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А,К,Г,Л,П).

И.П. стоя.

10. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

11. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

12. Мишка косолапый. Ходьба на внешней стороне стопы.

13. Ходьба по различным поверхностям, бревнам и т.п.

Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки.

ИП. Стоя у стены

1. Принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильное положение осанки с напряжением.

2. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.

3. Принять правильную "осанку у стены. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.

4. Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 с. Вернуться в и.п.

И.П. лежа на спине в правильном положении: голова, туловище, ноги располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу.

1. Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела, вернуться в и.п.

2. Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же напряжение, что и в положении лежа

И.П.: стоя. Упражнения в сочетании с ходьбой.

1. Принять правильную осанку в и.п. стоя. Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки — 1-2 мин.

2. Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки.

3. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку).

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в

воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

Совместный активный досуг:

1. способствует укреплению семьи;
2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;
3. развивает у детей любознательность;
4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
5. расширяет кругозор ребенка;
6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
7. 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.

Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызовет желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)

В заключение хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

Семейный кодекс здоровья

- 1. Каждый день начинаем с зарядки.**
- 2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.**
- 3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закаливание.**
- 4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.**
- 5. Лифт – враг наш.**
- 6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!**
- 7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)**
- 8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!**
- 9. Ничего не жевать сидя у телевизора!**
- 10. В отпуск и выходные – только вместе!**