

## **Консультация для родителей по физкультуре: «Бережём здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья».**

***Инструктор по физической культуре  
МБДОУ №138 Падирякова И.Г.***

Здоровье — это состояние организма при определённом образе жизни. И для того чтобы наши дети были здоровы, нам необходимо привить ему этот здоровый образ жизни. А сделать это можете только вы, дорогие родители. А мы, педагоги и медицинские работники, лишь немного вам в этом поможем.

Рассказывать о здоровом образе жизни и просто, и сложно. Просто потому, что все составляющие очень просты и всем известны, а сложно потому, что рецептов здоровья много и опять же все они очень просты. Главные рецепты выделили в 10 заповедей.

### ***Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.***

Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание — не позднее 21.00 -22.00, минимальная длительность сна-8 -10 часов).

Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 минут -1 часа), так и по содержанию(вечером следует избегать возбуждающей тематики).

Всё это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребёнка распределять и сохранять физические и психические силы в течении дня, делает его более спокойным и позитивным.

### ***Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.***

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время — потехе час».

Нужно внимательно следить за поведением ребёнка. При этом необходимо ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения.

При первой возможности необходимо дать ребёнку отдохнуть. Лучший отдых — двигательная активность на свежем воздухе.

Внимание! Превышение даже эмоционально — положительных нагрузок ( увлекательные игры, радостное общение) может привести к перегрузкам и как следствие негативным результатам. Если мы , взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки ребёнка, за этим состоянием могут последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

### ***Заповедь 3. Свежий воздух.***

Свежий воздух просто необходим детскому развивающему мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. В непрветренном , душном помещении ребёнок не может находиться в бодром состоянии, а тем более выполнять какие — либо задания, требующие сосредоточенности, внимания.

Для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода.

Ежедневные прогулки — эффективный метод закаливания ребёнка. Потребности растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает потребность у взрослых.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и вырастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Хорошо сочетать прогулки со спортивными играми.

### ***Заповедь 4. Двигательная активность .***

Движение — это естественное состояние ребёнка. Задача взрослых — создать условия для двигательной активности ребёнка. Лучшая среда для этого — детская площадка, парк, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности - пространство и свежий воздух.

Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет , играет в подвижные игры, бегают, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а следовательно , и всего организма ребёнка.

### ***Заповедь 5. Физическая культура.***

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребёнка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить. Арсенал видов физической культуры очень широк.

- Утренняя зарядка — желательно с растяжками и прыжками.
- Физкультминутка.

- Дыхательная гимнастика.
- Гимнастика для глаз.
- Простые приёмы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологически активных точек тела.
- Спортивные секции — любые виды спорта, которые нравятся ребёнку. В ребёнке может укорениться лишь то, что сформированно в семье, а значит, основой успеха является личный пример авторитетного для ребёнка взрослого -родителя.

#### ***Заповедь 6. Водные процедуры.***

Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

Вы можете выбрать любой, подходящий для ребёнка вид водных процедур или чередовать разные виды.

- Обливание утром после сна и вечером перед сном одним — двумя небольшими вёдрами тёплой, прохладной или холодной воды.
- Контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног( три — семь контрастов, начиная с тёплой или горячей воды и заканчивая холодной, продолжительность тёплого или горячего душа в два раза длиннее, чем холодного).
- Обтирание мокрым полотенцем.  
Предварительно проконсультируйтесь с врачом -педиатором. Главное, пусть ваш ребёнок получает удовольствие от этой процедуры. И вы радуйтесь вместе с ним!

#### ***Заповедь 7. Простые приёмы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.***

Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путём надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

#### ***Заповедь 8. Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.***

Обстановка , в которой воспитывается ребёнок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического

здоровья ребёнка. В комфортной обстановке развитие ребёнка идёт быстрее и гармоничнее. Он впитывает всё позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

Чтобы ваш ребёнок рос здоровым и счастливым, мы предлагаем вам установить в семье кодекс чести, провозглашающий следующее:

- Позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи.
- Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье.
- Единство требований к ребёнку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях.
- Обязательное поощрение ребёнка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребёнок постарался.
- При любой возможности осуществление с ребёнком телесного контакта (погладить, взять за руку и т.д.) и визуального контакта (посмотреть ребёнку в глаза, желательно на одном уровне с ним, т.е. присесть).
- Организация совместной деятельности с ребёнком (по возможности чаще).

Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребёнка! Позитивно общаясь с ребёнком, вы заряжаетесь его энергией. Наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребёнка, дезориентирует его и, следовательно, в конечном счёте ослабляет его здоровье.

### ***Заповедь 9. Творчество.***

В творчестве ребёнок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребёнок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребёнок постигает прекрасное, гармонию мира.

Дети — творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности.

Помогите ребёнку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту и поддержите его желание созидать.

Для этого подходят различные виды деятельности:

- рисование;
- лепка (из пластилина, глины, теста);
- изготовление поделок из бумаги;

- шитьё, вязание, плетение;
- прослушивание классической и детской музыки, звуков природы;
- занятия музыкой и пением;
- занятия танцами, артистической деятельностью.

Всё это и многое другое даёт возможность эмоционального выражения, учит ребёнка любить труд, гордиться собой.

### ***Заповедь 10. Питание.***

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребёнка следует придерживаться простых, но очень важных правил.

- Питание по режиму.
- Для приготовления пищи использовать продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок.
- Включать в рацион питания ребёнка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период.
- Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов.
- Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.
- Аппетит ребёнка зачастую зависит от внешнего вида еды. Малыш будет есть с большим удовольствием, если творчески оформить блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые фигурки.

Важно помнить, что иногда дети хотят ту или иную еду потому, что это потребность их организма.