

Орехова Светлана Викторовна
инструктор по физической культуре,
МДОАУ "Детский сад №104"

Рекомендации для родителей

«Мы за здоровый образ жизни»



Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать, как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра

Пальчиковые игры, которые тренируют мелкую моторику, стимулируют речь, развивают пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции:

«Доброе утро»

Придумано кем-то просто и мудро пальцы обеих рук поочередно «встречаются»

При встрече здороваться: «Доброе утро!», пальцы обеих рук соединяются в «замочек»
«Доброе утро!», солнцу пальцы обеих рук широко расставлены, как солнечные лучики

и птицам, кисти рук изображают «птицу»

«Доброе утро!», улыбчивым лицам, ладони «полочкой» сложены под подбородком, на лице улыбка

И каждый становится добрым, доверчивым обеими руками гладим себя по голове

Пусть доброе утро длится до вечера. рисуем руками высокий и широкий полукруг над головой

«Здравствуйте»

«Здравствуйте», - ты скажешь человеку! правая рука вперед открытой ладонью вверх
«Здравствуй», - улыбнется он в ответ левая рука накрывает правую, образуя
»замочек»

И, наверно, не пойдёт в аптеку, руки «в замке», покачиваются влево-вправо
А здоровым будет много лет! рисуем руками высокий и широкий полукруг над
головой.

Пальчиковые игры плавно перетекают в самомассаж:

Самомассаж проводится в игровой форме . Чтобы размять пальчики рук, используем
пальчиковую игру:

"Утро"

Утро настало, солнышко встало! Эй, братец Федя, разбуди соседей! Вставай,
Большак! Вставай, Указка! Вставай, Серёдка! Вставай, Сиротка! И ты, Крошка-
Митрошка! Привет, ладошка!

Самомассаж.

«Строим дом»

Строим, строим, строим дом, (большими пальцами обеих рук растираем энергично
крылья носа, до лба) и с окошком, (указательным пальцем «колем» кончик носа)
и с трубой (большим пальцем энергично растираем лоб сверху вниз, снизу вверх)
из трубы идёт дым (большим пальцем энергично растираем лоб слева-направо,
справа-налево)

бровки пощипали;

по носику постучали (указательными пальцами «стучим» по крыльям носа, произнося
долго звук «mmm»)

«**Кошечка**»: «мяу, мяу» (мягкими ладошками нежно поглаживаем шею впереди снизу
вверх)

«**Парад красных ушей**» (энергично растираем уши до красна)

«**Ослик**» (тянем уши вниз за мочки)

«**Зайка**» (тянем уши вверх)

«**Обезьянки**» (тянем уши назад)

«**Чебурашка**» (тянем уши в стороны)

«**Мартышка**» (тянем уши вперед)

«**Бабочка**» (указательный пальчик сверху за ушком, большой пальчик снизу,
соединяем пальчики легко хлопая ушками)

«Погладили ушки»

«**Гусеничка**» (пальчики «побежали», по рукам, начиная с кистей до шеи, гладим шею
сзади, голову и приговариваем,) мальчики: «Я молодец, я удалец, я сильный, я
смелый, я ловкий, я умелый»

Девочки: « Я умничка, я разумничка, я хорошая, я пригожая, я добрая, я нежная»

Самомассаж выполняемый ребёнком улучшает кровообращение, помогает
нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует
физическому укреплению ребёнка, и оздоровлению его психики. Для детей
самомассаж - это профилактика простудных заболеваний. Самомассаж
благоприятствует психоэмоциональной устойчивости, повышает функциональную
деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Завтрак, обед, полдник, любой приём пищи это короткие беседы о пользе
продуктов, из которых приготовлены блюда и повторение правил этикета. «Овощи и

фрукты – полезные продукты»; «Пейте, дети, молоко, будете здоровы»; «Кто хлеб бросает, тот силу теряет»

Полоскание ребёнком после приёма пищи горлышка и ротика водой комнатной температуры, профилактика кариеса, закаливание горла.

Прогулка способствует оздоровлению организма ребенка: свежий воздух, плюс солнечные ванны, плюс движение, общение друг с другом, общение с природой, наблюдение за явлениями природы, объектами живой и неживой природы, игра, трудовые навыки, игры с природным материалом (снегом, листьями, водой, веточками, песком), закаливание.

Одевание, раздевание – наработка навыков самостоятельности, аккуратности, самоутверждение: «Я могу, я умею», навыков взаимопомощи: «Можно я тебе помогу?», умения обратиться с просьбой, умения договариваться. Всё это способствует укреплению социального здоровья детей.

Дневной сон способствует расслаблению, отдыху, сохранению, укреплению физического и психического здоровья.

У детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье.

"Я здоровье берегу! Сам себе я помогу" Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.