

Уважаемые родители! Каждый из Вас хочет видеть своего ребенка активным, здоровым и полным сил и энергии. Свой дар – здоровье нужно беречь и всеми доступными средствами укреплять его с раннего детства.

В связи с этим хотим Вам дать очень простые, нескудные советы по оздоровлению в семье. Выходные дни используйте по максимуму.

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц вместе с детьми:

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;
- Напрячь стопы ног, носочки;
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;
- Затем расслабиться, перенести руки вдоль туловища, выдохнуть.

Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями. Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения. (походим как мишка», попрыгаем «как зайчики», поползаем «как ежики»)

Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получают наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важная трапеза дня. Поэтому не приучайте детей завтракать на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведите мирные разговоры о предстоящем дне, о планах детей.



Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых могут быть все члены семьи. Бабушка и дедушка могут предложить поиграть в старые народные игры, Вы – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. И главное - это свежий воздух. Из дома – на улицу, на природу.

Обязательно, прогулка или экскурсия, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Старайтесь сами быть всегда в хорошем настроении. Помните: стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть.

Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу! Самое важное для ребенка = это общение с родителями. По статистике, ребенок получает в день только 12,5 минуты на общение с родителями. Из этого времени 8,5 минут родители отводят на разного рода наставления, замечания и споры со своими детьми. На доверительное дружеское неформальное общение остается всего лишь 4 минуты в день!!! Так давайте найдем время для своего ребенка. Перед тем, как сказать ребенку «Спокойной ночи», задайте ему несколько «Вопросов под подушкой».

- ✓ О чем ты мечтаешь?
- ✓ Кого ты считаешь самым добрым человеком
- ✓ Что тебя злит?
- ✓ Что тебя делает счастливым?
- ✓ Самое смешное событие с тобой за сегодня?
- ✓ Если бы ты собирал себе обед, чтобы ты туда положил?
- ✓ Какая твоя любимая игра и почему?
- ✓ С кем ты больше всего ждешь встречи в детском саду?
- ✓ Если бы ты был животным, то каким и почему?
- ✓ Чего ты больше всего боишься?
- ✓ Лучший комплимент, который ты получил?



Оздоровлять организм можно с помощью звуков.

Лечебные звуки

- А** – положительно влияет на работу сердца
- О** – стимулирует работу печени
- У** – помогает стабилизировать эмоции
- И** – улучшает работу головного мозга
- Э** – помогает преодолевать комплекс неполноценности
- Ю** – звук молодости и обновления
- Я** – активизирует иммунную систему

Пропевание одних - подзаряжает энергией, других – успокаивает, снимает напряжение, являясь профилактикой против стресса. Кроме того, каждый звук положительным образом воздействует на определенный орган человека. Диафрагмальное дыхание укрепляет дыхательную систему, является массажем внутренних органов, повышая сопротивляемость к простудным и другим заболеваниям. Методика пропевания: заняв позу балерины, сделать глубокий вдох (животом), задержать дыхание и, пропевая звук, использовать энергию полного выдоха, представив, как звук уходит ввысь золотой нитью. Высота звучания голоса должна быть удобной для поющего, продолжительность – до полного выдоха, время пропевания одной гласной – несколько минут.

Здоровая семья – это прежде всего здоровье как родителей, так и детей. Наши рекомендации подойдут всем. Совместное выполнение наших советов позволит вам укрепить и сохранить здоровье в вашей семье.

Способов оздоровления очень много. Найдите свой и пусть он станет доброй традицией в вашей семье!



«Детский сад № 233 ОАО «РЖД»
670034 Республика Бурятия
г. Улан –Удэ
Ул. Революции 1905 года, 32 П
Тел. 8 (3012) 28-29-70
Тел/факс 8 (3021) 28-28-44

Дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 233 ОАО
«РЖД»



ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!

Рекомендации
инструктора по физкультуре
Ковеня Г.Н.,



г. Улан-Удэ
2020