

## Физическое воспитание детей дома это...

Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются физические упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), спортивные упражнения, гигиенические факторы (режим дня, питания, со и т.п.), естественные силы природы (солнце, воздух и вода).

### Физические упражнения

Задания должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом и тут же показывать все движения. Упражнения должны быть интересные, с хорошо запоминающимися образными сравнениями, например: «птичка», «кошка», «паровоз».

Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка. Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2-3 до 10. После наиболее трудных упражнений необходимо дать отдых (30-60с.)



## Режим дня дошкольника.

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности.



Сон. Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть

достаточно продолжительным: дети 3—4 лет спят 14 часов в сутки, 5—6 лет — 13 часов, 7—8 лет — 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8—9 часов вечера.

Питание. Дети получают питание 4-5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3—4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная — на ужин.

Прогулки. Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем нет времени для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.

## Прогулка – это важно!

Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими.

В летнее время более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок — между завтраком и обедом (2—2 1/2 часа) и после дневного сна, до ужина (1 1/2—2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.



Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть только исключительно обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с сильным ветром.

На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам, могут гулять и при температуре 20—25° мороза, если нет сильного ветра и если они одеты соответственно погоде.

Время от времени полезно совершать с детьми более длительные прогулки, постепенно увеличивая расстояние — для младших до 15—20 минут ходьбы, для более старших — до 30 минут, с небольшими остановками на 1-2 минуты во время пути. Придя на место, дети должны отдохнуть или спокойно поиграть перед тем как возвращаться обратно.

## Закаливание - первый шаг на пути к здоровью

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.



### Босохождение - элемент закаливания организма.

Еще один способ закалки- это прогулки босиком. Хождение босиков не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов.

### Полезьа плавания

Раннее плавание детей способствует быстрейшему их физическому и психомоторному развитию. При плавании кожа ребенка испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи с чем улучшается кровообращение и укрепляется нервная система.



## Как сохранить зрение ребенка?

**Правило 1.** Старайтесь, чтобы малыш больше двигался, бегал и прыгал.

**Правило 2.** Включите в рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, рыбу, морепродукты, говядину, морковь, капусту, чернику, бруснику, клюкву, петрушку, укроп.



**Правило 3.** Следите за его осанкой- при «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое провоцирует проблемы со зрением. Запомните: расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-30 см.

**Правило 4.** Не допускайте, чтобы ребенок по долгу сидел перед телевизором, а если уж сидит, то строго напротив него и не ближе трех метров.

**Правило 5.** Не читать лежа и как можно меньше при плохом освещении.



**Правило 6.** Ребенок может играть на компьютере не более получаса в день, а после 7 лет- 1 час или два подхода по 40 минут.

**Правило 7.** Ежедневную гимнастику для глаз превратите в увлекательную игру!

Воспитатель: Герасименко А.С.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 48 «Одуванчик» г. Светлоград



# Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей