

ПАПКА-ПЕРЕСУВКА



# Рекомендації батькам з укріплення здоров'я дітей



# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ



## ДИТИНИ В РОДИНІ



Обов'язок батьків - зміцнити здоров'я дитини в даний момент і забезпечити сприятливий розвиток дитячого організму в майбутньому. Нормальний розвиток і стан здоров'я забезпечується створенням оптимальних умов, тобто організацією правильного режиму.

У фізичному вихованні дітей дошкільного віку використовуються фізичні вправи (ходьба, біг, вправи з рівноваги, метання, лазіння, рухливі ігри), спортивні вправи, гігієнічні фактори (режим дня, харчування, сон і т. п.), натуральні сили природи (сонце, повітря і вода).

### ФІЗИЧНІ ВПРАВИ



-Завдання і пояснення повинні бути ясними і чіткими, давати їх треба бадьорим голосом і тут же показувати всі рухи.

Вправи повинні бути цікаві, в них слід використовувати добре запам'ятовувані образні порівняння, наприклад: «пташка», «кішка», «паровоз».

Основний принцип, якого повинні дотримуватися батьки, займаючись фізичними вправами з малюками, - зображувати все у вигляді гри. Веселий тон, жарт, сміх, активна участь дорослого завжди захоплюють дитини.

Кількість повторень рухів для дошкільнят зазвичай коливається від 2-3 до 10.

Після найбільш важких вправ необхідно давати короткочасні паузи відпочинку (30-60 с).

Середні значення показників рухової активності дітей за повний день - обсяг 17 000 рухів; інтенсивність 55-65 рухів за хвилину



Фізичні вправи тільки тоді приносять користь, коли ними займаються систематично. Батьки зобов'язані щодня знаходити час для занять фізичними вправами зі своїми дітьми і ретельно стежити за їх здоров'ям, звертаючи увагу на зовнішній вигляд, настрій і самопочуття дитини.

# Режим дня дошкільника

Привчаючи дітей до певного режиму, до виконання гігієнічних вимог, ми створюємо у них корисні для організму навички і тим самим зберігаємо їх здоров'я. Твердий режим дня, встановлений відповідно до вікових особливостей дітей, - одне з істотних умов нормального фізичного розвитку дитини.



Основна вимога до режиму - це точність в часі і правильне чергування, зміна одних видів діяльності іншими. Повинно бути встановлено час, коли дитина лягає спати, встає, їсть, гуляє, виконує нескладні, посильні для її обов'язки. Час цей необхідно точно дотримуватися.



**Сон.** Тільки під час сну дитина отримує повний відпочинок. Сон має бути досить тривалим: діти 3-4 років сплять 14 годин на добу, 5-6 років - 13 годин, 7-8 років - 12. З цього часу необхідно, особливо для молодших дітей, виділити години півтори для денного сну. Діти повинні лягати не пізніше 8-9 годин вечора.

**Харчування.** Діти отримують харчування 4-5 разів на день. Перша їжа дається через півгодини, в усякому разі не пізніше ніж через годину після пробудження дитини, а остання - години за півтори до сну. Між прийомами їжі повинні бути встановлені проміжки в 3-4 години, їх треба строго дотримуватися. Найбільш ситна їжа дається в обід, менш ситна - на вечерю.



**Прогулянки.** Як би точно не дотримувались часу сну та їжі, режим не можна визнати правильним, якщо в ньому не передбачено час для прогулянки. Чим більше часу діти проводять на відкритому повітрі, тим вони здоровіші.

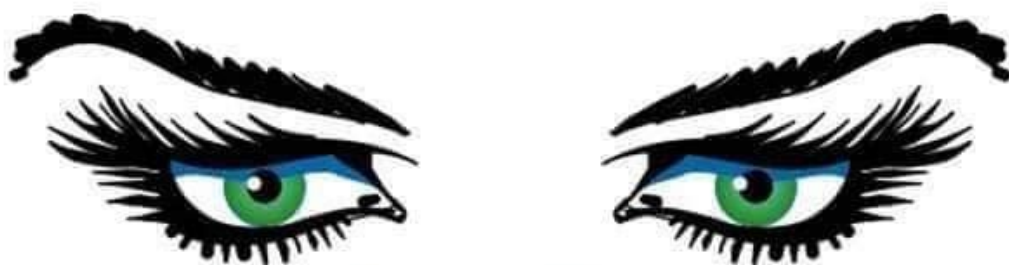
## Комплекс вправ для очей



Пропонуємо спеціальний комплекс вправ для очей, який при регулярному виконанні може стати хорошим тренуванням і профілактикою для збереження зору. Вправи краще проводити в ігровій формі, з улюбленими іграшками дитини, пересуваючи їх вправо-вліво, вгору-вниз.

**Вправи виконуються сидячи, голова нерухома, поза зручна, з максимальною амплітудою руху очей.**

- 1. Піжмурки.** Закрити очі, сильно напружуючи очні м'язи, на рахунок 1 - 4, потім розкрити очі, розслабивши м'язи очей, подивившись в далечінь, на рахунок 1 - 6. Повторити 4 - 5 разів.
- 2. Близько-далеко.** Подивитися на переносицю і затримати погляд на рахунок 1 - 4. До втоми очі доводити не можна. Потім відкрити очі, подивитися вдалину на рахунок 1 - 6. Повторити 4 - 5 разів.
- 3. Ліворуч-праворуч.** Не повертаючи голови, подивитися направо і зафіксувати погляд на рахунок 1 - 4, потім подивитися вдалечінь прямо на рахунок 1 - 6. Аналогічним чином проводяться вправи, але з фіксацією погляду вліво, вгору, вниз.
- 4. Діагоналі.** Перевести погляд швидко по діагоналі: направо вгору - наліво вниз, потім прямо вдалину на рахунок 1 - 6; потім наліво - вгору - направо - вниз і подивитися вдалину на рахунок 1 - 6. Повторити 3 - 4 рази.



**Слідкуйте за своїми очима.**

**Світ такий прекрасний, особливо якщо ми його бачимо ...**

# Як зберегти зір дитини?

**Правило 1.** Намагайтеся, щоб малюк більше рухався, бігав, стрибав.

**Правило 2.** Включіть в раціон корисні для очей продукти: сир, кефір, відварену морську рибу, морепродукти, яловичину, моркву, капусту, чорницю, брусницю, журавлину, петрушку, кріп.

**Правило 3.** Слідкуйте за його поставою - при «кривій» спині порушується кровопостачання головного мозку, яке і провокує проблеми із зором. Запам'ятайте: відстань між книгою і очима має бути не менше 25-30 см.

**Правило 4.** Не допускайте, щоб дитина довго сиділа перед телевізором, а якщо вже сидить, то тільки чітко навпроти і не ближче трьох метрів.

**Правило 5.** Не читати лежачи і якомога менше при штучному освітленні.

**Правило 6.** Не забувайте, що дивитися телевізор в темній кімнаті не бажано.

**Правило 7.** Дошкільник може грати на комп'ютері не більше півгодини в день, після 7 років - 1 годину в день або два підходи по 40 хвилин.

**Правило 8.** Про ігри на стільниковому телефоні краще забути.

**Правило 9.** Щодня робіть разом гімнастику очей - перетворіть цю процедуру в захоплюючу гру!



# Прогулянки – це важливо!

Діти повинні проводити на свіжому повітрі якомога більше часу, щоб бути здоровими і міцними.

У літній час діти можуть знаходитися більше 6 годин в день на вулиці, а в осінній і зимовий час діти повинні бути на повітрі не менш 4 годин. Кращий час для прогулянок з дітьми - між сніданком і обідом (2-2 1 / 2 години) і після денного сну, до вечері (1, 1 / 2 -2 години). У сильні морози тривалість прогулянок дещо скорочується.

Причиною скасування прогулянки для здорової дитини можуть бути виключні обставини: проливний дощ, великий мороз із сильним вітром?

З досвіди роботи дитячих садків встановлено, що діти дошкільного віку, привчені до щоденних прогулянок, можуть гуляти і при температурі 20-25 ° морозу, якщо немає сильного вітру і якщо вони одягнені відповідно до погоди? На прогулянку в холодні зимові дні діти повинні виходити в теплому пальто, шапці з навушниками, валянках та теплих рукавичках.

Час від часу корисно робити з дітьми більш тривалі прогулянки, поступово збільшуючи відстань - для молодших до 15-20 хвилин ходьби, для більш старших - до 30 хвилин, з невеликими зупинками на 1-2 хвилини під час шляху.



Прийшовши на місце, діти повинні відпочити або спокійно пограти перед тим, як повертатися назад.

# Способи загартовування

Основні фактори загартовування - природні та доступні "Сонце. Повітря і Вода". Починати загартовування дітей можна з першого місяця життя після огляду малюка лікарем-педіатром.

Основні фактори загартовування - природні та доступні "Сонце. Повітря і Вода". Починати загартовування дітей можна з першого місяця життя після огляду малюка лікарем-педіатром.

## "Холодний таз"

Налийте в таз холодну воду з температурою не вище +12 С і облейте ступні дитини, що стоїть у ванні. Попросіть дитину потопати ніжками, поки стікає вода. Отвір для стоку води має бути відкритим. Промокніть ноги рушником. У перший день тривалість ходьби - 1 хвилина, щодня додавайте по 1 хвилині, доводячи до 5 хв. Пам'ятайте! Краще проводити загартовування протягом 1 хв в хорошому настрої дитини, ніж 5 хв з капризами.

## «Холодний рушник»

Якщо дитині не подобається обливання холодною водою, постеліть у ванні рушник, змочений холодною водою (тем 12 С) Попросіть дитину потопати ніжками (не стояти!) на ньому протягом 1 хв (вранці і на ніч). Витріть дитині ноги, не розтираючи, а промокаючи рушником.

## «Контрастний душ»

Дитина ввечері купається у ванні. Нехай він зігріється в теплій воді. А потім скажіть йому: "Давай ми з тобою влаштуємо холодний дощик або побігаємо по калюжах". Ви відкриваєте холодну воду, і дитина підставляє воді свої п'ятки і долоньки.

Якщо дитина боїться впливу холодним душем, то можна спочатку поставити тазик з холодною водою і сказати:

"А ну, давай з тобою по калюжах побігаємо!"

І ось з теплої ванни - в холодний таз (або "під дощик"), а потім - знову в ванну. І так не менше трьох разів. Після процедури укутайте дитину в тепле простирадло не витираючи, а промокаючи воду, потім одягніть його для сну і покладіть в ліжко.



# Ходіння босоніж – елемент загартовування організму

Ще один спосіб загартування - це прогулянки босоніж.

Ходіння босоніж не тільки загартовує, а й стимулює нервові закінчення, що знаходяться на стопі, позитивно впливає на роботу внутрішніх органів. На думку деяких фахівців, підошви ніг - це своєрідний розподільний щит з 72 тис. нервових закінчень, через який можна підключитися до будь-якого органу - головного мозку, легким і верхніх дихальних шляхів, печінки і нирок, ендокринних залоз і іншим органам.

## Як і коли краще зайнятися ходінням босоніж

Зрозуміло, взимку в холоди починати привчати дитину до подібного не варто, але навесні або влітку, малюк цілком може бігати босоніж по підлозі будинку, а ще краще - по зеленій траві.

Дитина повинна регулярно ходити босоніж, справжній гартувальний ефект настає лише після тривалих систематичних тренуваннях.

Використовуйте спеціальні гумові килимки з шиповим рифленням. Щоранку починайте зарядку з ходьби босоніж на такому килимку.

Корисно масажувати стопи ніг за допомогою качалки або круглої палиці, катаючи їх підошвами по кілька хвилин на день.

**При ходьбі босоніж збільшується інтенсивна діяльність майже всіх м'язів, стимулюється кровообіг у всьому організмі, поліпшується розумова діяльність.**

**Відмінити редагування**



## Як перевірити поставу у дитини?

Огляд вашої дитини проводьте в денний час, при доброму та рівномірному освітленні.

Роззуйте і роздягніть дитини до трусиків, поставте прямо, руки повинні бути опущені вздовж тулуба. Самі сядьте на стілець на відстані 2-3 м і уважно подивіться на дитину чи симетрично розташовані вуха, лопатки, талія, складки під сідницями і самі сідниці. Якщо вони знаходяться на різній висоті, є причина для занепокоєння!

❖ попросіть дитину дістати руками до підлоги, вигнувши спину. Перевірте, чи немає уздовж поперекових хребців валиків, чи не стирчать лопатки.

❖ Подивіться на дитину збоку і перевірте, чи не сутулиться він, попросіть його нахилити голову вперед і, не піднімаючи голови, повернути її спочатку в одну, потім в іншу сторону. Переконайтеся, що обсяг рухів при цьому однаковий і виконуються вони без обмеження.

### Стежимо за поставою разом

Покажіть дитині такий спосіб: стати до стіни, щільно притулившись потилицею, лопатками, сідницями, литками ніг і п'ятами, підборіддя злегка підняти. Дитина повинна зафіксувати в свідомості м'язові відчуття при такому положенні тіла. Якщо 3-4 рази на день дитина буде намагатися утримувати таку позу кілька секунд, це благотворно позначиться на його поставі. Для формування **правильної постави** проводите з дітьми вправи з предметами на голові, балансування, ходіння по похилій площині.



