

**Инструктор по физической культуре  
Голубь Елена Андреевна**

## **Консультация родителям по укреплению здоровья детей**

### **Физическое воспитание ребёнка в семье.**

Долг родителей – укрепить здоровье ребёнка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима. В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются физические упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазанье, подвижные игры), спортивные упражнения, гигиенические факторы (режим дня, питание, сон и т.п.), естественные силы природы (солнце, воздух, вода).



### **Физические упражнения.**

- Задания и объяснения должны быть ясными и чёткими, давать их надо бодрым голосом и тут же показывать все движения.
- Упражнения должны быть интересными, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например, «Птичка», «кошка», «паровоз». Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с

малышами, - изображать всё в виде игры. Весёлый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребёнка.

- Количество повторений для дошкольников обычно колеблется от 2 – 3 до

10. после наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (3- 60с).

- Средние значения показателей двигательной активности детей за полный день – 17000 движений; интенсивность 55 – 65 движений в минуту. Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. ***Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребёнка.***



### **Режим дня дошкольника.**

Приучая детей к определённому режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаём у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твёрдый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, - одно из существенных условий нормального физического развития ребёнка.

Основное требование к режиму – это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребёнок ложится спать, встаёт, гуляет, ест, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время, это необходимо точно соблюдать.

**Сон.** Только во время сна ребёнок 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.

**Питание.** Дети получают питание 4-5 раз в день. Первая еда даётся через полчаса после пробуждения ребёнка, а последняя – часа за полтора до сна.

Между приёмами пищи должны быть установлены промежутки в 3-4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда даётся в обед, менее сытная – на ужин.

**Прогулки.** Как бы точно не соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нём не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее!



### **Компьютер: «За» и «против».**

Современные дети очень много общаются с телевидением, видео и компьютером. Если предыдущее поколение было поколением книг, то современное получает информацию через видео ряд.

+ **Достоинства компьютера:** компьютер может помочь развитию у детей таких важнейших операций мышления как обобщение и классификация;

- В процессе занятий на компьютере улучшается память и внимание детей;
  - При игре в компьютерные игры у детей раньше развивается знаковая функция сознания, которая лежит в основе абстрактного мышления
- (мышления без опоры на внешние предметы);
- Компьютерные игры имеют большое значение не только для развития интеллекта детей, но и для развития их моторики, для формирования координации зрительной и моторной функций;

Детям 3-4 лет не стоит сидеть у компьютера больше 20 минут, а к 6-7 годам это время ежедневной игры можно увеличить до получаса.

### **- Недостатки компьютера:**

Чрезмерное обращение с компьютером может привести к ухудшению зрения ребёнка, а также отрицательно сказаться на его психическом здоровье. Особенно это опасно для застенчивых детей.

И главное, нельзя уповать только на компьютер. Ребёнок – маленький человек, он может формироваться и развиваться, только общаясь с людьми и живя в реальном мире.



### **Прогулки – это важно.**

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

В летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулки с детьми – между завтраком и обедом (2-2,5 часа) и после дневного сна, до ужина (1-2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.

Причиной отмены прогулки для здорового ребёнка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с вильным 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. На прогулку в холодные зимние дни дети должны выходить в тёплом пальто, шапке с наушниками, валенках, и тёплых варежках.

Время от времени полезно совершать с детьми 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.

### Как сохранить зрение ребёнка?

**Правило 1.** Старайтесь, чтобы малыш больше двигался, бегал, прыгал. **Правило 2.** Включите в рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварную морскую 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 ребёнок подолгу сидел перед телевизором, а если уж сидит, то только строго напротив не ближе трёх метров.

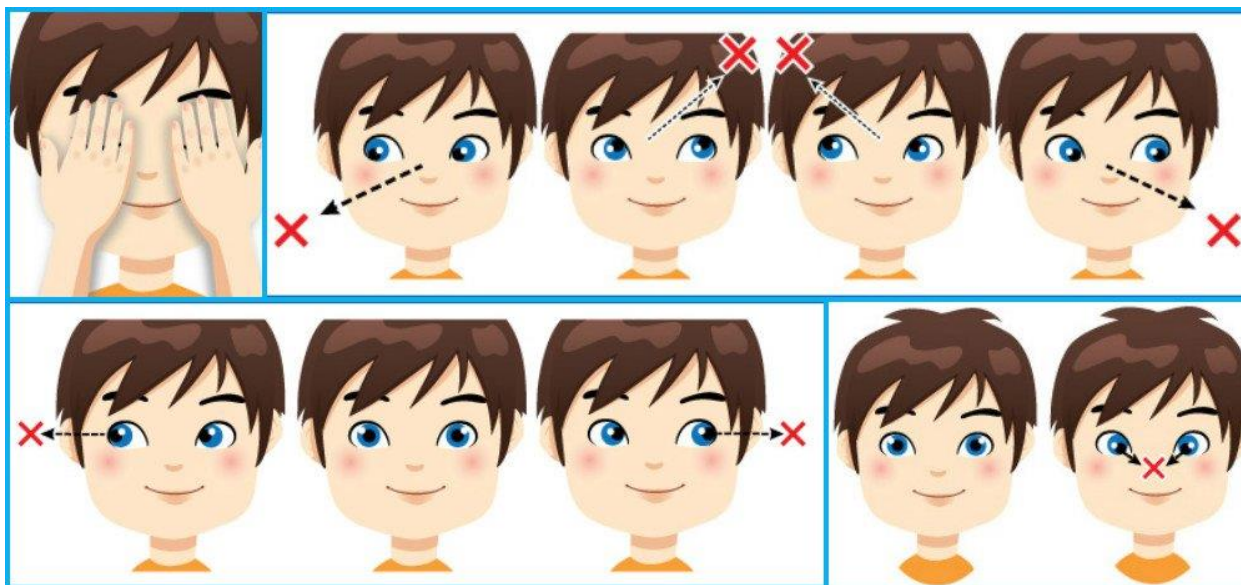
**Правило 5.** Не читать лёжа, тем более как можно меньше при искусственном освещении.

**Правило 6.** Не забывайте, что смотреть телевизор в тёмной комнате нежелательно.

**Правило 7.** Дошкольник может играть на компьютере не более получаса в день, после 7 лет – 1 час или 2 подхода по 40 минут.

**Правило 8.** Про игры на сотовом телефоне лучше забыть!

**Правило 9.** Ежедневно делайте вместе гимнастику для глаз – превратите эту процедуру в увлекательную игру.



### Комплекс упражнений для глаз.

Предлагаем специальный комплекс упражнений для глаз, который при регулярном выполнении может стать хорошей тренировкой и профилактикой для сохранения зрения. Упражнения лучше проводить в игровой форме, с любыми игрушками ребёнка, передвигая их вправо-влево, вверх-вниз. Упражнения выполняются сидя, голова неподвижна, поза удобная, с максимальной амплитудой глаз.

1. Жмурки. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счёт 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль, на счёт 1-6. Повторить 5 раз.
2. Бли́зко – далеко. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счёт 14. До усталости глаз доводить нельзя! Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 5 раз.
3. Лево – право. Не поворачивая головы посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счёт 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счёт 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.
4. Диагонали. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счёт 1-6; затем налево вверх, направо – вниз и посмотреть вдаль на счёт 1-6. повторить 4 раза.