

«Верблюды»

Принимаем позу «Верблюда» и ходим 1 минуту или 1-2 круга по комнате. Можно взрослому взять ребенка за ножки, а ребенок на ручках проходит небольшое расстояние.



Основы здоровья закладываются в семье.
Родители должны служить для своих детей примером
во всём.

**Помните, что здоровье ребёнка, прежде
всего в ваших руках!**



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад общеразвивающего вида № 33
станции Новоплатнировской
муниципального образования Ленинградский район



БРОШЮРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

"Спорт и игра - вместе всегда!"

Воспитатель. Попова Т. М.
2017 г.

Для родителей здоровье ребенка всегда на первом месте. Что же такое здоровье вообще? Здоровье - это гармония физического и духовного "я" человека. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера.

Большая роль в сохранении здоровья ребенка лежит на плечах родителей.

Спорт – это физическое здоровье, игра – эмоциональное и духовное. А сочетание спорта и игры – это радость, как для детей, так и для родителей. Поэтому, уважаемые родители, примите на заметку...

... В горле запершило у ребенка, из носа потекло, а потом и кашель появился, стало ему тяжело дышать. А еще мокрота: если ребенок лежит, она не откашливается, застаивается, микробы в ней размножаются - а там и до воспаления легких недалеко. **Поэтому детям не надо лежать!** Как только температура снижается, сразу двигаться!!! Во время прыжков и беготни ребенок интенсивнее дышит-получается своего рода аутомассаж. Бронхи при этом освобождаются от мокроты, кашель быстрее проходит, и осложнения ребенку не грозят. В первый же день как спала температура, или начался кашель, начните **ЛЕЧЕБНУЮ ГИМНАСТИКУ**. Эти упражнения можно выполнять каждый день по 3-4, а потом менять их, чтобы ребенку гимнастика не надоела. А еще можно перевести это в игру с ребенком. И назвать её **«Делай как я!»**. Ребенку будет и интересно и весело играть с мамой или папой, а сколько пользы принесет эта игра и здоровью ребенка и вам, уважаемые родители!

Начинаем играть?



«СОЛДАТСКИМ ШАГОМ»

Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях, дышим при этом через нос и ровно держим спинку. Время выполнения 1 мин.

«САМОЛЕТИК»

Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками; при этом ребенок тянет звук "у-у-у". За 10-15 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется. Время выполнения - начинать с 10-15 секунд на первом занятии и постепенно довести до минуты.



«ТИКАЮТ ЧАСИКИ»

Ноги на ширине плеч, руки - на поясе. Наклон вправо - «тик», наклон влево-«так». Спина не сутулится, слова произносятся громко. Выполняется 4-5 раз.



«КОСАРЬ»

Имитируем движения косаря: «косим» и справа, и слева. При выдохе произносим звуки: «жух!». Выполняется по 3-4 раза с каждой стороны.

«УЖ»

Два раза проползаем под стулом.

