

## **Уважаемые родители!**

**Здесь Вы найдёте советы о том, как сохранить**

**здоровье Ваших детей.**

**Здоровье** — это состояние организма, при котором правильно, нормально действуют все его органы.

А знаете ли вы, что примерно 75% болезней взрослых заработаны в детские годы?

**Запомните!**

**Триаду здоровья составляют движение, закаливание, питание.**

**«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».**

**Гиппократ**



Мы постараемся дать вам некоторые рекомендации по правильной организации двигательного режима ребенка и грамотному проведению закаливания.

Наши дети стали меньше двигаться. Куда исчезла двигательная активность? Появились многосерийные мультфильмы, компьютерные игры, и дети теперь – само послушание! Игруют в разные головоломки, никому не мешают и, чего греха таить, радуют этим взрослых, которые, наконец, могут спокойно заниматься своими делами...

**Гиподинамия** – слово модное, «гипо» означает снижение, «динамия» - движение. Двигательная активность – естественная биологическая потребность. Для каждого возраста есть свой оптимум двигательной активности. Если сегодня вы, родители, двигаетесь меньше, чем вчера, то завтра ваши дети будут двигаться еще меньше. Потребность в движении воспитуема, но она, может быть, и загублена.

**Потребность в движении у детей дошкольного возраста (шагов в день)**

<b>Возраст</b>	<b>В холодное время</b>	<b>В летний период</b>
<b>3 года</b>	<b>9000-9500</b>	<b>11000-12000</b>
<b>4 года</b>	<b>10000-10500</b>	<b>12500-13500</b>
<b>5 лет</b>	<b>11000-12000</b>	<b>14000-15000</b>
<b>6 лет</b>	<b>12500-13500</b>	<b>15500-16500</b>
<b>7 лет</b>	<b>14000-15000</b>	<b>17000-18000</b>

Наблюдения показывают, что в основном дошкольники удовлетворяют свою потребность в движении только наполовину.

Физическая нагрузка крайне необходима детям! Она не только тренирует сердце и сосуды, готовя к жизни, но и развивает мышцы (периферическое сердце), которые при необходимости приходят на помощь организму.

Чтобы ребенок развивался нормально, он должен неорганизованно заниматься любой физической деятельностью не менее двух часов, организовано – один час ежедневно.

В дошкольном возрасте потребность в движении у детей еще инстинктивна, их не надо заставлять двигаться, они сами используют для этого любую возможность. А нам нужно лишь постараться не подавить эту потребность в движении, а напротив, предпринять все меры к тому, чтобы она стала сознательной, переросла из инстинкта в осознанную привычку.

Что для этого нужно? Прежде всего, нужно посмотреть на себя! А много ли мы двигаемся сами? Мы предпочитаем одну остановку до дома проехать на автобусе, но никак не пройти пешком, даже если время не поджимает. А в выходные дни? Мы лучше будем сидеть у телевизора, чем пойдем в парк, в лес играть с детьми на свежем воздухе. А ведь родительский пример очень заразителен для детей.

Начните вместе с детьми делать утреннюю гимнастику в хорошо проветренной комнате. Забирая ребенка из детского сада, погуляйте вместе или поиграйте в подвижные игры. В выходные дни лучше выезжать на природу всей семьей.

Предлагаем вашему вниманию игры и упражнения, в которые можно поиграть с детьми в выходные дни или на прогулке.

### «Попади в ямку»

Играть в эту подвижную игру нужно на улице во время прогулки. Выкапываются 3 одинаковые ямки в песке на расстоянии 0,5 м. Игрок отходит от ямки на пару шагов и забрасывает в нее маленький мячик. Если попал, то переходит ко второй ямке, а потом к третьей. Затем все повторяет, но в обратной последовательности. Но если игрок не попал в первую ямку, то он выходит из игры.

Задание можно усложнить, увеличив расстояние для броска. Если нет мячика, можно воспользоваться камешками, шишками, каштанами, и т.п.

### «Поймай шарик»

Для этой игры понадобятся воздушные шарики и легкие взрослые. Надуйте несколько воздушных шариков. Дайте задачу игрокам, чтобы шарики всегда летали и не опускались на пол. Пусть они на них дуют или подкидывают руками.



### «Дуй на шарик»

Еще одна игра с воздушными шариками. Надувается то количество шариков сколько будет игроков. Игроки становятся в линию, и каждому дается шарик с именем игрока. Задача – дуть на шарик до финиша. Побеждает самый первый. Эта игра отлично разрабатывает легкие детей, создаёт хорошее, весёлое настроение не только у детей, но и у взрослых.

### «Игры с обручем»

- ✚ Ребенок должен постараться попасть небольшим мячиком в центр обруча, который взрослый держит в вытянутой руке. Считается количество попаданий. Затем это же задание выполняет взрослый – мама или папа. А можно привлечь к игре и старшее поколение – бабушку или дедушку.
- ✚ Соедините между собой четыре обруча так, чтобы полученная фигура была похожа на цветок. Положите ее на землю. Задание такое: нужно кидать монетки или камешки в импровизированный цветок, стараясь при этом, попасть в центр. Если попали в центр между обручами – 3 очка, если в круг одного обруча – 1 очко. Победитель тот, у кого наберется больше очков.
- ✚ Взрослый держит обруч вертикально земле. Ребенок должен пролезть через него ногами вперед, опираясь на руки сзади. После удачной попытки задание можно усложнить – пролезть через обруч сначала одним боком, а потом другим. Представьте радость ребёнка, когда это же задание будет выполнять папа!
- ✚ Под музыку малыш вращает обруч на талии. Кто победит – малыш или мама?
- ✚ Ребенок стоит внутри обруча и придерживает его одной рукой. Другой рукой он держит согнутую ногу. Его задача – допрыгать до финиша на одной ноге быстрее соперника. Соперником в данном случае является взрослый.



### «Жмурки»



Все, кто хочет принять участие в этой игре, встают в круг, выбирают «жмурку» и игрока, которого он будет искать. «Жмурке» завязывают глаза, другой ребенок берет колокольчик. По звону колокольчика жмурка должен его поймать. Игра заканчивается, когда «жмурка» поймал игрока с колокольчиком. Выбирается другая пара, игра повторяется.

### «Классы»

На земле чертят фигуру. Каждый квадрат фигуры называется классом. Игроки устанавливают очередь: кто начнет игру первым, кто будет вторым, третьим и т. д.

Первый из игроков бросает камешек в первый класс, встает на одну ногу, перепрыгивает через черту в тот же класс. Носком ноги выбивает камешек из первого класса и выпрыгивает сам. Снова бросает камешек, но уже во второй класс.

Прыгает на одной ноге в первый, затем во второй класс и вновь выбивает камешек носком ноги и т. д.

В четвертом классе камешек нужно взять в руку и встать так, чтобы одна нога была в четвертом классе, а другая — в седьмом. Подпрыгнуть и переставить ноги так, чтобы одна была в шестом, а другая в пятом классе. Далее играющий на одной ноге выпрыгивает в восьмой класс, а затем в полукруг, где некоторое время отдыхает.

Стоя в полукруге, играющий бросает камешек в восьмой класс. На одной ноге перепрыгивает в этот же класс и передвигает камешек носком ноги в седьмой класс. Вновь подпрыгивает, во время прыжка поворачивается вправо и ставит ноги в седьмой и четвертый классы. Передвигает камешек в шестой класс, подпрыгивает и встает ногами в шестой и пятый классы.

Дальше, стоя на одной ноге в шестом классе, передвигает камешек в пятый класс, подпрыгивает и встает опять в седьмой и четвертый классы. Камешек передвигает в четвертый класс и, стоя на одной ноге в четвертом классе, передвигает его в третий, затем во второй и первый. После этого выталкивает камешек из классов и выпрыгивает сам.

