**Как можно оздоровить ребенка дома**

**Проблема:** Нас всех много лет поражала грустная статистика частоты заболеваний детей дошкольного и младшего школьного возраста: каждый 3-й имел отклонения в физическом развитии. А сейчас положение еще более ухудшилось: 50 - 80% детей в группах дошкольных учреждений нездоровы. Конечно, причин тому множество: и экономических, и социальных, и генетических, и медицинских. Одна из них - незначительное внимание взрослых к здоровью ребенка. То есть мы любим свое дитя, усердно лечим, когда оно заболевает, а в постоянной повседневности не используем весь арсенал средств и методов, исходя из условий жизни и детской деятель­ности. Мы сегодня не будем рассматривать модные но­вовведения. Они недостаточно проверены, их может рекомендовать лишь лечащий врач, знающий тою или иного малыша. Но считаем, что стоит обратить на них внима­ние и в дальнейшем изучить в специальной литературе.

Поэтому перечисляем современные оздоровительные мероприятия:

1. Босохождение по земле, покрытой инеем, а затем по снегу;

2. Обливание водой на свежем воздухе;

3. Использование сауны;

4. Контрастный душ;

5. Использование замороженного полотенца для ходьбы;

6. Проведение релаксации и медитации;

7. Индивидуальный подход к ребенку, обеспе­чение щадящего режима в период магнитных бурь и т.д.

 **Решение проблемы.** А мы видим оздоровление ребенка в реализации нижеследующих задач:

**Необходимые условия.**Сюда входит многое. Так, доктор медицинских наук Ю. Змоновский справедливо утверждает, что главной причиной большинства простудных заболеваний у детей является несоответствие одежды и обуви ребенка температурному режиму. Значит, надо постоянно сопоставлять температуру и одежду, не допуская как перегревания, так и переохлаждения тела малышей. Далее, важно создать детям условия для сна и приема пищи. К примеру, очень часто ребенок ест за общим взрослым столом, а в это время ноги не достают пола примерно на 30 - 50 см. Посадим сами себя в такое же положение каждый день. Кстати, это является одной из причин капризов детей. Очень важны для здо­ровья детей музыкотерапия и запахотерапия - как необходимые компоненты в создании фона, той обстановки, где ребенок живет.

**Диагностика.**На второе место мы бы поставили диагностику здоровья вашего ребенка. Не случайно существует славянская поговорка «Пока гром не грянет, мужик не перекрестится». Мы мало, очень мало знаем о здоровье нашего малыша. Значит, периодически нам нужны заключения узких специалистов: как обстоит, к примеру, проблема развития слуха, зрения, деятельность кишечника, печени, как идет полоадекватное формирование и пр. Только диагностические данные обеспечат верный индивидуальный подход в семье.

**Режим.**Всегда был и остается основой полноценного физического развития детей. Не случайно замечено воспитателями детских садов - самые нервозные, трудные дети бывают по понедельникам. Наверное потому, что в субботу и в воскресенье ребята отходят от привычного режима и живут по расписанию взрослых: поздно встают, не гуляют, к ночи (из-за гостей) укладываются спать. И мы еще удивляемся, почему же они так капризны - а потому, что нарушается весь устоявшийся стереотип детского организма.

**Утренняя гимнастика.**Как хорошо, когда в семье существует традиция - ежедневно проводить утреннюю гимнастику. С самых малых лет (с 2 и ранее) полезно приобщать детей к гимнастике в игровом плане. Вот несколько имитаций-подражаний для детей 3 - 4 лет:

*1. «Киска потягивается»* - поднимание рук вверх, вперед, вниз. Ноги чуть расставлены, руки с мячом опу­щены, подняться на носки, поднять руки, потянуться, посмотреть на поднятый МЯЧ, вернуться в исходное поло­жение, выдохнуть «п-ф-ф-ф» (6 раз).

*2. «Где мышки?»* - повороты в стороны. Стоя на коленях, спереди руками опереться на мяч. Один-два раза скатить мяч вправо, влево, посмотреть на него, сказать «мяу», вернуться в исходное положение (по три раза в каждую сторону, темп умеренный).

*3. «Киска сердится»* - прогибание спины. Стоя на коленях, спереди руками опереться на мяч, выгнуть спину, корпус чуть впереди, сказать «фур-р-р» и вернуться в исходное положение (6 раз).

*4. «Острые коготки»* - переступание с ноги на ногу с активным движением пальцев ног (лучше выполнять босиком). Исходное положение. Ноги вместе, руки с мячом над головой. Один, два, три, четыре - переступаем вправо. Энергично делаем загребающие движения пальцами ног. Пять-шесть - исходное положение (три раза в другую сторону).

*5. «Догони хвостик»* - бег вокруг мяча вправо и влево. «Дети-котята» катят мяч по земле, обводя его змейкой между пятью предметами, стоящими на расстоянии одного метра один от другого.

Уже в более старшем возрасте (5 и более лет) утренняя гимнастика проводится в виде ритмики, аэробики.

**Прогулки.**Физиологами и психологами научно доказано, что ребенок дошкольного возраста выполняет вдень 6 -13 тысяч движений. Причем замечено, что если меньше 6 тысяч, то наступает детский дискомфорт. В условиях гиподинамии, ограниченности двигательной деятельности малыш хуже развивается, капризничает. Существует неписаное правило - обеспечить дошкольнику двигательный комфорт, лучше на свежем воздухе. В ненастную погоду - ливень, снегопад, сильный мороз - дети, как правило, остаются дома, лишаясь кислорода, общения на прогулке. В этой связи сожалеем, что редко используются семьями так называемые *«комнатные прогулки».* Советуем их проводить так: всем тепло полуодеться (шерстяные носки, спортивный костюм, шапку), открыть балконную дверь и в течение 30 - 40 мин. активно двигаться, весело играть. А на обычных прогулках практиковать сюрпризы, соревнования, походы для того, чтобы ваш малыш не только деятельно двигался, но и веселился. На каждодневной прогулке рекомен­дуем использовать бег, как универсальное средство ук­репления здоровья. Облюбуйте себе «дорожку здоровья», посоветуйтесь с детским врачом, оденьте своего ребенка и обуйте соответственно, но придерживайтесь, пожалуйста, следующего регламента. Начинать бегать нужно с 1 минуты и доводить до 3,5 минут детям 4 - 5 лет, а шестилетки могут начинать бегать с 1 минуты до 12 минут (речь идет о здоровых детях). Бег советуем начинать с разминки и заканчивать постепенно.

**Подвижные игры.**Хорошо, когда родители и дети имеют свои любимые подвижные игры. Это может быть «лапта», «классики», «третий лишний», «кот и мыши». Ребенок обязательно будет играть, если увидит играющих рядом пап и мам, дедушек и бабушек. Думается, мы не в полной мере оцениваем зарубежные подвижные игры, которые могут быть полезны своей новизной и оригинальностью. В качестве примера приведем 3 за­рубежных игры. Возможно, они вам придутся по вкусу.

**Японские салки**

(Эту игру очень любят японские ребята)

Игроков может быть сколько угодно, но самое малое четверо. Тот, кто водит, преследует-догоняет остальных игроков. Если он коснется кого-то из них, тот начинает водить. Однако новому водящему будет намного труднее, чем первому, поскольку он должен бегать за другими, держась рукой за ту часть тела, которой коснулся предыдущий водящий - пусть это будет или рука, или нога...

Именно так, не отрывая руки от «засаленного» места, он обязан догнать кого-либо другого. Лишь в этом случае он освобождается.

Если играет большое число детей, можно выбрать несколько водящих.

**Буйволы в загоне**

(Африканская игра)

Игроки становятся в большой круг и берутся за руки. Два-три игрока стоят внутри круга. Те, кто стоит в кругу, - буйволы. Их задача - вырваться из круга они с разбегу стараются разорвать руки загона. При этом собственные руки они обязаны держать поднятыми вверх, то есть разрывать загон они должны только с помощью тела, используя лишь силу разбега.

Если не удалось прорваться в одном месте, буйволы стараются сделать это в другом. Когда же в конце концов это им удалось, буйволами становятся те игроки, которые не смогли сдержать буйволов.

**Поймай за хвост дракона**

(Китайская игра)

В игре участвует не менее десяти человек. Они выстраиваются друг за другом так, что правую руку кладут на правое плечо того, кто стоит впереди. Тот, кто стоит впереди всех, - самый первый в шеренге, - и есть голова дракона. Последний - его хвост.

Голова дракона старается поймать свой хвост. Шеренга пребывает в постоянном движении, «тело» дракона послушно движется за головой, а голова старается ухватить последнего игрока, то есть собственный хвост.

Если голове удастся ухватить себя за хвост, последний в шеренге игрок идет вперед и становится головой, а хвостом становится игрок, который был в шеренге предпоследним.

Вот какие веселые и забавные игры!

А чтобы вам без споров выбрать водящего, предлагаю считалку:

*Аза, дваза,*

*Триза, риза,*

*Чучик, бучик.*

*Жита, рита,*

*Девир, пастер,*

*Фью!*

На кого выпадет слово *«Фью»,* тот и водит! Играйте - сил набирайтесь!

Есть игры, которые не требуют большой площади и могут быть проведены в домашней обстановке.

**Домашний теннис**

На пол кладут детский пластмассовый обруч или чертят круг диаметром 50 см. Соревнуются как в теннисе, 2 игрока, которые встают напротив друг друга в шаге (полутора шагах) от обруча. У одного из них (п. жребию) теннисный мяч. Подбросив одной рукой мяч, игрок ладонью другой руки посылает его в обруч, чтобы мяч отскочил к стоящему напротив. Тот, также ладонью, отбивает его обратно. и т.д. Перекидка длится до тех пор, пока один из членов семейного поединка не совершит одну из следующих ошибок: пошлет мяч мимо обруча, не сумеет правильно отбить посланный ему мяч, задержит мяч в руке, т.е. поймает его, а затем бросит. Ошибкой считается и слишком сильный, не рассчитанный удар в обруч, после которого мяч почти вертикально поднимается над головой соперника. Совершивший одну из таких ошибок получает штрафное очко. Набравший 5 штрафных очков уступает место другому участнику семейного соревнования.

**Вокруг стола, или гонки по кругу**

Выражаясь спортивным языком, эта игра связана с бегом по виражу. На середину комнаты ставят стол, освобождая вокруг место, а члены семьи, желающие получить приз (например, конфету, лежащую в центре стола), встают вокруг него на одинаковом расстоянии друг от друга.

Один из членов семьи, не принимающий участия в игре, кладет на стол фигурки от шахмат, шашки, кубики или другие одинаковые предметы. Однако их должно быть на единицу меньше, чем участников соревнования. По сигналу ведущего. «Марш!» все идут (или бегут) вправо. вокруг стола, не касаясь его. По сигналу ведущего «Кругом!» игроки изменяют направление движения. Через 20-30 секунд руководитель дает свисток или громко произносит: «Взять!» По этой команде каждый старается схватить один из предметов. Ясно, что кому-то одному предмет не достанется. Игра продолжается да тех пор, пока останется два участника. Со стола снимают последний предмет, оставляя лишь конфету, которая и достается тому, кто сумеет ее взять.

**Вокруг стульев (Спринтеры)**

В середине комнаты ставят три стула вплотную один к другому. Важно, чтобы крайние стулья располагались спиной друг к другу. На них садятся два участника. Между ножками стульев на пол кладут детскую скакалку так, чтобы ее ручки выступали за пределы крайних стульев.

По сигналу «Марш!» оба участника поднимаются со своего стула и бегут влево к стулу соперника, обегают его, и, не останавливаясь, снова делают вираж вокруг своего стула и стула соперника. Только после этого нужно сесть на свой стул и дернуть за ручку скакалки так, чтобы ее не успел взять второй участник поединка. Выигравший забег соревнуется со следующим или ждет соперника, которым может быть победитель следующего семейного забега.

Перед началом соревнования в беге участники распределяются по силам, тогда интереснее будет проходить домашнее первенство, особенно его финал.

Вместо скакалки можно использовать обычную верев­ку, но в любом случае важна соблюдать два правила: обегая стулья, не хвататься за них руками и не дергать за веревочку, пока не сел на свой стул. Стул, стоящий посередине, не дает крайним стульям сдвигаться с места.

**Гимнасты**

Участники игры тянут жребий: кому какой номер достанется. Если, например, участников игры пятеро, то и цифры разыгрываются от 1 до 5.

Один игрок выходит на середину комнаты и показывает два разных движения (например, руки в стороны и наклон, вперед). Затем второй игрок занимает его место и тоже показывает два движения (например, руки вперед и прыжок на месте). После этого на середину выходит третий номер и то же демонстрирует два движения, непохожих на прежние. Когда последний продемонстрирует свои движения, игра не останавливается. Ее снова продолжает первый номер и т. д. Если одно из упражнений уже было выполнено, игрок получает штрафное очко. После второй ошибки участник семейного соревнования выбывает из игры. В итоге спор за звание *«*лучшего гимнаста» решается между двумя членами семьи, лучше запомнившими выполнение упражнения.

**Пантомима.**Немаловажную роль в развитии двигательной активности детей играет пантомима.

Упражнения выполняются как загадки в движениях.

Предлагаем ее примеры в разрезе возраста.

Дети 4-х лет могут показать:

**На лугу.**На лугу цветок. Кто прилетел к цветку? (Возле цветка собираются муха, пчела, бабочка, жук, светлячок).

*Плечи говорят: – «я горжусь»*

*Спина говорит: - «Я очень старый»*

*Палец говорит: - «Иди сюда»*

*Голова говорит: - «Да! Нет!»*

*Что делает ухо? – «Я слышу птичку»*

*Что делает нос? - «Нюхает цветок»*

*Как рот говорит? - «М-М-М, я люблю это варенье»*

Дети 5 - 6 лет проделывают следующее:

**Лесная полянка.**Мимические загадки, отгадывают зрители. К терему прибегают разные звери, петух кукарекает, мышка бежит, медведь переваливается, лисица крадется.

**Различная ходьба.**Показать, как идет старый дедушка, спокойно идет человек, торопится женщина с тяжелыми сумками, бежит ребенок и т.д.

**Вырвем репку***.* С помощью мимики и жестов воспроизвести сказку «Репка» (без слов), только тихо звучит соответствующая музыка.

**Погода.**Показать, что ты чувствуешь, когда:

- на дворе очень холодно;

- идет теплый дождь и можно гулять под ним;

- светит солнце и очень жарко (показывают одни, а объясняют другие).

**Покажи:**

- ходьбу человека, который о чем-то размышляет;

- ходьбу человека, который чему-то радуется;

- ходьбу человека, который переходит по узкому мостику, а крутом вода.

***Три медведя.***

Показать, как:

- Михайло Иванович, Настасья Петровна и Мишутка собирают ягоды;

- три медведя возвращаются домой;

- что они сделали, увидев съеденную кашу и скомканную постель.

Аналогично можно через пантомиму показать сказку «Три поросенка».

***Кто* я?** Показать, как:

- мать баюкает ребенка;

- действия повара, швеи, столяра, доярки, птичницы, почтальона

**Дружные зверята***.*

Показать проявления одинаковых чувств у различных зверей:

- грустного зайца пришли утешать медведь, волк, еж, лягушка, петух;

- радуются звери (лягушка, мышка, петух, заяц, еж) победе над сильными и злыми волками, медведями, ли­сицей;

- показать зверей, которые заблудились в лесу.

**Профессии.**Воспитатель предлагает показать в движениях и действиях людей различных профессий:

- библиотекаря;

- учителя;

- капитана теплохода;

- тракториста;

- милиционера.

**Зимние развлечения.**Показ отдельных сценок:

- «Играю в снежки»;

- «Снег попал за воротник, к шее»;

- «Снежок больно ударил по ноге»;

- «Катаю большой снежный ком;

- «Иду на лыжах»;

- «Катаюсь на коньках»;

- «Расчищаю дорожку от снега»;

- «Везу санки с малышом».

**Покажи, что чувствуешь.**Через жесты и мимику по казать свои эмоции, что ребенок чувствует, когда он

 увидит, что:

- щенок повредил себе ногу;

- навстречу бежит большой пес;

- если в жаркий день искупаться в речке;

- сильный бьет слабого.

Кроме двигательной активности, пантомима помогает входить в игровой образ, развивает воображение, положительные эмоции, воспитывает пластичность детского тела.

**Спортивные игры.**С какого возраста и каким видам спорта можно обучать детей дошкольного возраста? Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны детям 5 - 6 лет (и даже более раннего возраста). К сожалению, некоторые родители недооценивают значения игр и спортивных досугов для нормального физического развития ребенка, нанося тем самым непоправимый ущерб его здоровью. Бытует еще среди родителей мнение, будто игра с шайбой и клюшкой сложна и может привести к травмам и ушибам. К сведению, в Канаде существует традиция вручать мальчику хоккейную клюшку, когда ему исполняется 3 года, а к 5-6 годам он уже «заправский» хоккеист. для тех семей, которые всерьез думают заняться физическим воспитанием своего малыша, небезынтересно будет узнать, что работающая мышца потребляет питательных веществ в 3 раза, а кислорода в 7 раз больше, чем бездействующая.

Дети, как пищу, должны с самых ранних лет иметь свой спортивный инвентарь: санки, лыжи, коньки, резиновый круг, велосипед, ракетки для бадминтона, настольного тенниса, малого тенниса, мячи, кегли, городки, шашки, шахматы и т.д. А теперь, уважаемые родители, позвольте дать вам ряд конкретных советов специалистов в разрезе каждой спортивной игры.

**Скольжение по ледяной дорожке.**

1. Начинать учить скольжению детей с 3-4 лет.

2. Вначале с поддержкой взрослого.

3. Скользить дети будут вначале по прямой дорожке, затем переходят на накатанную.

4. Детям 6 лет можно разрешать скатываться с деревянных горок.

5. Не следует разрешать детям кататься на ледяных горках более 20-30 минут.

**Катание на санках.**

1. Санки входят в обиход уже с 3-х лет.

2. Не рекомендуется дошкольникам носить санки на горку.

3. Если на санках находится двое детей, то управляет сидящий сзади.

4. Разнообразные катания с горок можно, съезжая с горки, попадать снежком в горизонтальную цель или доставать до какого-либо предмета.

**Ходьба на лыжах.**

1. Обучение можно начинать с 2 - 3 лет.

2. Вначале учат устойчиво стоять на лыжах.

3. Начальный этап - обучение ступающему шагу.

4. Одновременно обучайте правильно делать вдох-выдох

5. Палки следует ставить в снег на расстояние 8-10 см от лыжи под небольшим наклоном.

6. Важно обучить способам торможения: обе лыжи ставятся носками вместе, а пятки разводятся как можно шире, обе лыжи помещаются на внутреннее ребро.

7. Детям дошкольного возраста рекомендуется кататься с небольших гор: крутизна гор до 15º, длина ската до 20 м.

***Катание на коньках.***

 1. Катание начинается не ранее 5 лет.

 2. Лучше прикручивать коньки не к валенкам, а к ботинкам.

 3. Важно своевременно натачивать коньки.

 4. Первоначально катание на коньках не должно занимать более 10 минут и не чаще 3-х раз в неделю.

**Хоккей с шайбой.**

1. Мальчики должны начинать играть с 5 - 6 лет.

2. В первое время игра проходит без коньков.

3. Клюшка для дошкольника должна доходить ему до подбородка.

4. Каток для игры может быть размером 10 х 10 м и обнесен 50-сантиметровым снежным валом.

5. Хоккей - игра коллективная. Она, как правило, хорошо сплачивает сверстников.

**Шахматы***.* Цепкая память и любознательность дошкольников позволяют увлечь их игрой в шахматы.

1. Обучение надо начинать с 5 - 6 лет.

2. Метод обучения - только игровой.

3. для обучения лучше приобрести шахматы с размером доски 40 х 40см.

4. Не очень часто, но нарочно проигрывайте ребенку. Не приучайте его к легким победам.

5. После игры разбирайте со своим ребенком ошибки и просчеты.

**Роликовые коньки.**

1. Обучение рекомендуется начинать с 5 - 6 лет.

2. Вначале приобретите 4-роликовые коньки – они более устойчивы, а затем переходите на двухроликовые.

3. Длительность катания: 10 - 15 минут, 2 - 3 раза в неделю.

**Велосипеды.**

1. На 3-колесном велосипеде малышам можно начинать кататься с 2 - 3 лет, на самокатах и 2-колесном велосипеде с 4 - 5 лет.

2. Познакомьте дошкольников со всеми частями велосипеда.

3. Важно подогнать сиденье под рост ребенка.

4. Вначале езда на велосипеде не должна превышать 5 минут.

5. Научите ребенка держать равновесие, особенно при поворотах (при повороте влево тело отклоняется вправо и наоборот).

**Бадминтон.**

1. 5 - 6 лет - наиболее подходящий возраст для обучения игре в бадминтон.

2.-вес ракетки для малыша не должен превышать 135 г, длина - 46 см, длина обода - 26 см, его ширина - 14,5 см.

3. Игра в бадминтон длится, как правило, 20 – 30 минут.

**Городки.**

1. Учить детей игре в городки можно с 5 лет, проводя не более 2-х партий подряд.

2. В зависимости от возраста детей длина городков может составлять 10, 12, 14 см, а бит 40, 45 и 50 см, соответственно вес 400, 430, 450 г. Сечение бит и город­ков соответственно 3, 4 и 5 см.

3. Городошные квадраты (в зависимости от возраста и подготовленности игроков) делают размером 1 х 1 м, 1,2 х 1,2 м, 1,5 х 1,5 м.

4. Обучая дошкольников игре в городки, не следует придерживаться определенного порядка в чередовании фигур, как это бывает у взрослых.

5. В этой игре необходимы постоянное присутствие и помощь взрослого.

**Малый теннис.**

 1. Начинать играть в малый теннис можно с 5 лет.

 2. Играть можно повсюду, где есть площадка 10 х 5 м или 8 х 4 м.

 3. Специальных теннисных ракеток для малышей не бывает, поэтому их можно сделать самостоятельно из 5-7-слойной фанеры или б-8-миллиметровой доски. В палке толщиной 2 - 2,5 см, шириной 3 - 3,5 см и длиной 20 см выпиливается с одного конца - ровно посередине - уг­лубление, в которое вставляют фанеру или дощечку, имеющую соответствующий отросток длиной 4 - 5 см, концы палки заостряют и сажают на клей.

 5. Продолжительность игры - 20 - 30 минут.

**Малый баскетбол.**

1. Малый баскетбол вполне доступен детям 6 - 7 лет.

2. Дошкольники играют на площадке вдвое меньше по сравнению со взрослой, длина - 13 м, ширина - 7 м.

3. Сетка баскетбольной корзины укорачивается до 30 - 40 см.

4. Для игры вполне пригодны большие детские резиновые и синтетические мячи, а также волейбольные мячи окружностью 40 - 50 см, весом 300 - 350 г, обладающие хорошим отскоком.

**Плавание.**

1. Приучать к воде можно малышей в возрасте 1,5 - 2 лет.

2. Прежде чем приступить к занятиям в воде, приучите малышей обтираться по пояс теплой, а затем холодной водой.

3. Для занятий нужно подыскать водоем с чистой водой, ровным и плотным песчаным дном, постепенно понижающимся до 90 см. Скорость течения не должна превышать 10 м в минуту.

4. Первые занятия длятся всего несколько минут.

5. Ребенок 4 - 6 лет может находиться в воде от 3 до 15 минут.

**Гребля на лодке.**

 1. Данный вид спортивных игр доступен детям 6-7 лет.

 2. Не прыгайте сами и не разрешайте детям прыгать в воду с лодки.

 3. Желательно, чтобы весла были облегченными. Если этого сделать невозможно, то хотя бы сделайте ручку потоньше.

4. Гребля связана с большой физической нагрузкой на организм ребенка. При обучении обязательно давайте ребенку чаще отдыхать.

Отвлекаясь от разговора о спортивных играх, обращаем внимание на следующую деталь в сохранении здоровья малышей - умение близких взрослых увидеть своевременно первые признаки утомления детей. Оно проявляется в вялом поведении, бледности, снижении аппетита, нервозности и т.д. для снятия утомления важен свежий воздух, витамины и смена деятельности. Кроме этого; мы советуем чаще прибегать к физкультминуткам. Особенно хороши и увлекательны для малышей физкультминутки со словами:

*Каждый день по утрам*

*Делаем зарядку (ходьба на месте).*

*Очень нравится нам*

*Делать по порядку:*

*Весело шагать (ходьба),*

*Руки поднимать (руки вверх),*

 *Приседать и вставать* (4-6 *раз),*

*Прыгать и скакать (10 раз)*

Дошкольникам нравится выполнять Физкультминутки вместе со взрослыми.

**Валеологuя.**В заключение остановимся на таком понятии, как валеология. Иными словами, «забочусь о себе сам». Здоровый образ жизни формируется с детства. И мы, близкие, помогаем ребенку с самых ранних лет осваивать следующее:

1. Учим оказывать самому себе первую медицинскую помощь;

2. Даем первые сведения о полезных и вредных растениях;

3. Знакомим с правилами обработки овощей, фруктов и других продуктов питания;

4. Преподносим азы о гигиене жилища, об уходе за одеждой, постелью, своим телом, своим игровым и рабочим уголком;

5. Подводим детей к релаксации и медитации и т.д.

Таким образом, физическая культура - понятие емкое. И только в комплексе процедур, с учетом здоровья ваших детей мы сумеем добиться положительных результатов в этом первостепенном вопросе.