Давайте не будем болеть! Рекомендации родителям.

Наши малыши часто простужаются и болеют. Адаптация, повышенная психологическая нагрузка, несоблюдение режима дня, недостаточная двигательная активность - вот некоторые из причин частой заболеваемости детей. В первую очередь, это отражается на дыхательной и сердечно-сосудистой системах. Однако, если регулярно заниматься

ИГРОВЫМИ ПОДВИЖНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

можно повысить защитные функции организма ребенка. Эффект оздоровления во многом зависит от того, насколько внимательно вы будете следить за правильностью осанки и четкостью выполнения движений. Помогите малышу в технике исполнения. Не заставляйте, не раздражайтесь, если у него что-то не получается.

ИГРАЙТЕ ВМЕСТЕ!

В двигательных играх идите от простого к сложному. Степень сложности и количество выполняемых упражнений зависит от здоровья малыша, его физического и психического состояния.

ОДЕЖДА для активной игры должна быть легкой, свободной, хлопчатобумажной. Заниматься лучше босиком. Занятия босиком закаливают, да и ножки не скользят. Чтобы стопа у ребенка развивалась правильно, полезно ступать по неровной поверхности для воздействия на рефлекторные точки стопы. Но ежедневно, дома и на улице надо ходить в обуви из натуральных материалов, у которой:

- гибкая, легкая подошва с мягким супинатором;

- перепонки, ремешки, шнуровки, фиксирующие стопу по отношению к подметке;

- высокий плотный задник, поддерживающий правильное аоложение пятки;

- широкий носок, каблучок высотой 1-2 см.

МАМОЧКИ И ПАПОЧКИ! БАБУШКИ И ДЕДУШКИ!

Мы предлагаем Вам комплекс игровых упражнений

. Используя русские народные потешки, которые необходимо сопровождать соответствующими движениями, Вы поможете своему ребенку укрепить мышечную и костную системы, скорректировать осанку, улучшить координацию движений

Прежде чем начинать комплекс - заинтересуйте малыша! Помните, что только в игре Вы добьетесь результатов! Поэтому пойте, играйте, превращайтесь в сказочных героев, используйте игрушки.

"КОТЕНЬКА-КОТОК"

КАК У НАШЕГО КОТА ШУБКА ОЧЕНЬ ХОРОША

Поползайте вместе с малышом, помяукайте. Проговаривая слова потешки, погладьте малыша по спинке, помогая прогнуться вниз, а голову - поднять.

КАК У КОТИКА УСЫ - УДИВИТЕЛЬНОЙ КРАСЫ!

Прогибая спинку, поверните голову направо-налево.

ГЛАЗКИ СМЕЛЫЕ, ЗУБКИ БЕЛЫЕ

Повернитесь друг к другу лицом, улыбнитесь, повиляйте хвостиком (вибрирующие движения в стороны тазом снимают мышечное напряжение в области поясницы)

КОТИШКО-МУРЛЫШКО СЕРЫЙ ЛОБИШКО

Поползайте, затем остановитесь, опустите голову, а спинку - выгните.

НЕ ЛЕЗЬ В СМЕТАНУ, ОСТАВЬ СТЕПАНУ

Плавно тяните вперед руки, а голову приподнимите и хитро посматривайте, как котик, который тянется за сметаной. Опять поползайте с подлезанием и перелезанием через предметы, шнур.

ТРИ-ТА-ТА, ТРИ-ТА-ТА! ВЫШЛА КОШКА ЗА КОТА!

Остановитесь перед малышоми попросите "лапочку у кошки". Ребенок не поднимаясь вытянет руку впере. Повторите с другой рукой.

ХОДИТ КОТ ПО ЛАВОЧКЕ, ЛОВИТ КОШКУ ЗА ЛАПОЧКИ

Поползайте немного и остановитесь со стороны ног ребенка. Попросите "кошку" вытянуть заднюю лапку (правую, левую) .

"УТОЧКИ"

НАШИ УТОЧКИ С УТРА КРЯ-КРЯ-КРЯ!

Присядьте вместе так, чтобы спина была выпрямлена, а ноги опирались на всю стопу. Согните руки в локтях, пальцы рук широко расставьте, словно крылышки у утят. Подражая уточкам, под ритм потешки походите с выпрямленной спиной, слегка покачиваясь в стороны.

НАШИ ГУСИ И У ПРУДА - ГА-ГА-ГА!

Наклонитесь вперед. Колени выпрямлены, прмые руки пооднимите назад и вверх, пальчики широко расставлены. Идите навстречу друг другу, приветствуйте друг друга помахивая "крыльями" и покачиваяя головой.

НАШИ ГУЛЕНЬКИ ВВЕРХУ ГРРУ-ГРРУ-ГРРУ!

Прыжком расставьте широко ноги (носки врозь). Наклоняясь вперед упритесь в пол руками, затем головой, а руки уже поднимите вверх. Под первую строчку сжимаем кулачки, под вторую - шевелим пальчиками.

НАШИ КУРОЧКИ В ОКНО КО-КО-КО!

Возьмите палочку (диаметром 1.5-3 см) или обыкновенную палку. Малыш лежит на животе, берется за палку так, чтобы был крепкий захват: 4 пальца сверху, а большой - снизу, ноги выпрямлены, пяточки соединены. Медленно поднимайте палочку чтобы руки в локтях выпрямились.

А КАК ПЕТЯ-ПЕТУШОК РАНЫМ-РАНО ПОУТРУ НАМ СПОЕТ: "КУ-КА-РЕ-КУ"

Стоя на одной ножке с опорой на всю стопу, одновременно поднимайте вверх руки и одну ногу в колене согнутую (носок вытянут). При звукоподражании "ку-ка-ре-ку" кисти рук поднимаются вверх. Упражнение повторяется с другой ногой.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Предлагаем Вам несколько дыхательных упражнений-игр. Если они будут систематическими, то укрепят и разовьют дыхательную мускулатуру, повысят сопротивляемость организма малыша к простудным заболеваниям. Каждое упражнение выполняется 3-4 раза в день по 3-5 раз.

"СОЛНЫШКО-ЛУНА"

Поучите малыша дышать попеременно то одной, то другой ноздрей. Пусть малыш, прикрывая пальчиком левую ноздрю, подышит правой. Дыхание правой ноздрей согревает, это - солнышко. Также подышите левой ноздрей, прикрыв правую. Дыхание левой ноздрей охлаждает, это - луна. Если у малыша забита одна ноздря, начинайте с той, которая легче дышит.

"ДВЕРЦА ОТКРЫВАЕТСЯ-ЗАКРЫВАЕТСЯ"

Прикрываем указательным пальцем левую ноздрю, делаем вдох правой. Быстро переставляем пальчик, закрывая правую ноздрю, делаем выдох и сразу за ним вдох левой ноздрей. Так поочередно закрывайте то одну, то другую ноздрю, будто забавную дверцу.

"ЕЖИК"

Сделайте с малышом несколько ритмичных и коротких - "колючих" вдохов и выдохов, будто бежит и пыхтит маленький ежик.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!