# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ.

***Физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми третьего года жизни***

***важно организовывать на положительном эмоциональном фоне.***

***ПРЕЖДЕ ВСЕГО НЕОБХОДИМО:***

***1.создать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.***

***2.стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью,***

***обеспечивать достаточную страховку.***

***3. в условиях семьи рекомендуется использовать следующие физкультурно – оздоровительные элементы:***

***- утреннюю гимнастику;***

***-хороводные игры-забавы;***

***- подвижные игры;***

***-спортивно-развлекательные игровые комплексы;***

***-гимнастику для глаз;***

***-элементы самомассажа;***

***-закаливающие процедуры с учетом здоровья детей;***

***-аромотерапию, фитотерапию, фитонцидотерапию;***

***-витаминотерапию, аэроионотерапию (по назначению врача)***

# ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА.

ПУСТЬ ВСЕГДА БУДЕТ СОЛНЦЕ! Родители должны знать назубок: солнечный свет необходим для нормального развития ребенка. Возникающие при его недостатке нарушения естественного образования витамина Д в коже, расстройства фосфоро – кальциевого обмена приводят к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Вместе с тем избыток солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме.

Ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при солнечных ваннах голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким головным убором. Закаливание солнцем лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы. Следите за тем, чтобы ребенок не «обгорел». Первое время солнечные ванны малышу удобнее принимать в легкой одежде. Через 3-4 дня вместо рубашки наденьте майку, еще через несколько дней он может принимать обливание или другую водную процедуру.

В осенне- зимний период для профилактики солнечного «голодания» у детей полезно использовать облучение от искусственных источников ультрафиолетовой радиации под наблюдением врача.

А КАК ЗАКАЛИВАТЬ ДЕТЕЙ ВОДОЙ?

Купание в открытых водоемах – самый лучший способ закаливания в летнюю пору. Начинать могут дети 2-3- летнего возраста, но только после предварительного закаливания воздухом и водой.

Температура воды должна быть не менее 22-23 градусов С, воздуха 24-25 градусов C. Время пребывания в воде на первых порах составляет 3 минуты, а затем изо дня в день увеличивается

до 6-8 минут. Купаться достаточно один раз в день. Когда дети приобретут определенную закалку, купаться можно и при меньшей температуре воздуха, но не ниже 18 градусов С.

Постарайтесь быстрее обучить ребенка плаванию. Внимательно следите за поведением ребенка в воде. После купания его необходимо насухо обтереть, быстро одеть, поиграть с ним, чтобы он в движении согрелся, а потом следует отдохнуть в тени.

Не забывайте, что детям с ослабленным здоровьем или недавно перенесшим какое- либо заболевание купаться можно только с разрешения врача.

# ЗАРЯДКА - ЭТО ВЕСЕЛО.

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним!

Если ваши движения поначалу будут не слишком изящными, не комплексуйте, и у вас все получится. А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. У малыша свои критерии и оценки любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получилось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится»,- значит, так оно и есть!

- В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.

- Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.

-Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

-Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

-Старайтесь делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшится координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

2. Сидя на мягкой подстилке , малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекатывается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама страхует его, держа за затылок.

3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки. Тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног.

4. Приятно, если удается запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения , кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача - следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

5. Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми.

# ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ИГРУШКИ ДЕТЯМ?

А ЧТОБЫ ТВОРИТЬ, ИССЛЕДОВАТЬ, ХВАТАТЬ И ЛОМАТЬ, А ГЛАВНОЕ - ПОЗНАВАТЬ МИР.

Игрушки помогают познакомиться с окружающим миром, и в каждом возрасте нужны свои .

Для ребенка игра – это способ познания мира. Поэтому надо понимать, что годовалому ребенку огромный заяц, хоть и мягкий, ни к чему – он просто его испугается, а первокласснику глупо покупать пирамидку – это уже пройденный этап, он может и обидеться.

С ТРЕХ ДО ПЯТИ.

С трех до пяти лет – в этом возрасте ему уже многое хочется, многое интересно. С трех лет ребенка надо знакомить с играми по правилам. Это настольные игры: лото, домино, развивающие игры. Тут требуется концентрировать внимание, следить за действиями других, доводить до конца начатый процесс. Такие игры требуют усидчивости, но будет совсем неправильно, если вы ребенка усадите играть в лото на час. Ему достаточно 10-15 минут. В этом возрасте можно и мягкие игрушки предлагать: они успокаивают, они дают ощущение тепла, комфорта, доброты, защищенности. С ними можно спать, с ними можно не расставаться, брать с собой на прогулку, детский сад. Это своеобразный «заменитель» мамы и папы. В этом возрасте появляется интерес к себе подобным: ребенок с интересом играет со всякими мелкими человечками, куклами, зверюшками. Кукла становится неотъемлемой частью игрушечного хозяйства, как для девочки, так и для мальчика. Кукла должна быть не слишком дорогой и шикарной, но зато должна сгибаться – разгибаться, у не должны быть снимаемая одежда, и все остальные атрибуты для «человеческой жизни» - посуда, мебель, одежда. Играя с куклой, малыш может обучиться процессу одевания – раздевания, кормления, поведения.

Вот картинка из жизни: мама решается на покупку дорогой игрушки. У дочки день рождения, пусть будет хороший подарок! Мама даже не обратила внимания, что брючки, туфли модные не снимаются, а волосы не расплетаются. С дорогой куклой дочь поиграла только неделю. Песня ей наскучила, раздевать ее было невозможно, да и мама не разрешала. Но было очень любопытно: как она рот открывает? В итоге кнопочка была свернута, рот раскурочен. А все потому, что игрушка покупалась мамой для себя, да и маме совсем не нужно знать, как она поет, и брюки снимать совсем необязательно. Так что учитывайте, что ребенок очень любознателен, и дорогие игрушки – это все – таки игрушки. В 9-10 лет девочке такая кукла будет интереснее, а вот в 3 -4 года даже вредной. Вместо познания, обучения она будет ее ломать, а взрослые за это ее наказывать.

ЧТО ТАКОЕ СУ - ДЖОК?

Метод су – джок акупунктура, но самая современная. Родина су – джок – Корея. Су – джок вобрал в себя опыт врачевателей многих народов мира. В его основе – многовековая история народной и нетрадиционной, тибетской и китайской медицины, экзотерики, мануальной терапии, индийской, корейской, египетской, но и современные знания по акупунктуре. В переводе с корейского су – джок означает: су – кисть, джок – стопа.

Метод терапии су – джок основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Воздействуя на эти точки, можно избавиться от многих болезней или предотвратить их развитие. Секреты метода су – джок помогут обрести силу и здоровье.

Сам себе доктор.

При сильном кашле следует воздействовать на точки соответствия трахее, бронхам, легким, гортани. В этом случае полезен интенсивный массаж диагностической палочкой или другим массажером до ощущения тепла и покраснения кожи.

Если кашель длительный, тогда на самые болезненные точки ставят семена. Лучшими стимуляторами считаются семена шиповника, свеклы, гречихи, черного перца, яблок.

Обычно при кашле мы ставим горчичники. Их можно поставить и на зоны соответствия кисти и стопы. Для этого нужно вырезать из горчичника маленький кусочек, погрузить в теплую воду 40-50 с, а затем горчичной стороной плотно приложить на область соответствия грудной клетке. Держать горчичник от5 до 20 минут, пока кожа не покраснеет и не появится ощущение жжения.

В системах соответствия делают спиртовые или водочные компрессы, компрессы из меда, обертывания из распаренных кипятком листьев березы или капусты. Для этого большой палец и область у его основания оборачивают марлевой салфеткой, смоченной в водке или смазанной медом, сверху накладывают компрессную бумагу, немного ваты и фиксируют бинтом так, чтобы компресс плотно прилегал к коже. Компресс держать 6 – 10 часов, а лучше всю ночь. При сухом приступообразном кашле полезно натирать соком чеснока или лука основание ногтей больших пальцев. Для прекращения приступов кашля можно закрепить на специальной точке, расположенной в области межфалангового сустава большого пальца гречишное зернышко.

Для лучшего отхождения мокроты делают массаж зон соответствия дыхательным путям от проекции легких по направлению к проекции носа. Такой массаж можно делать пальцами в любое удобное для вас время. Отхаркивание можно вызвать с помощью листьев растений, яблочных, виноградных косточек, семян кабачка, дыни или арбуза. Их нужно прикладывать на зоны соответствия легким и бронхам так, чтобы направление их роста совпало с направлением отделения мокроты – от проекции диафрагмы к проекции трахеи.

Часто при простуде поднимается температура. Для того, чтобы снизить ее, нужно найти точку в зоне соответствия головному мозгу. Приложить к концам пальцев на 1- 2 минуты лед, после чего закрасьте их в черный цвет. Можно нарисовать фломастером черного цвета линии на указательных пальцах, думая о том, что снижаете температуру.

Цветотерапия.

С помощью цвета можно достичь такого лечебного эффекта, которого не удается добиться традиционными методами. Каждому органу человека соответствуют конкретный цвет и частота. Цветотерапия очень эффективна при лечении взрослых и особенно детей. Чаще всего при лечении детей используют цветные пленки и фломастеры. Что вам понадобится? Цветные прозрачные пленки ( светофильтры) и небольшой тоненький фонарик. Прислоняя эти пленки к определенным участкам тела, и освещая их в течение 30 секунд фонариком, вы очень скоро получите терапевтический эффект.

При простуде, высокой температуре, поносе место, в котором соединяются ключицы с грудиной под суставами слева и справа, а также основание яремной ямки у верха грудины освещайте желтым светом в течение 30 секунд каждую. При первых признаках простуды у детей быстрый лечебный эффект оказывает просвечивание красным светом в течение 30 секунд точки, расположенной в области пересечения первого и второго пальцев на тыльной поверхности кистей. Начинайте просвечивание с левой кисти.

Если появилась высокая температура и усталость, то посветите на эту точку синим светом на обеих руках, начиная с левой.

При поносе ту же самую точку нужно освещать желтым светом по 30 секунд на левой, а затем на правой несколько раз в день.

При ложном крупе накрыть область проекции гортани на большом пальце цветком домашней фиалки голубого цвета. Это позволит за несколько минут купировать приступ удушья. Если нет цветка, необходимо помассировать эту точку гортани и покрасить ее фломастером в голубой или зеленый цвет и наклеить любое зерно. Немедленно обратитесь к врачу.

При ангине с высокой температурой осветить синим цветом точку в пересечении первого и второго пальцев кистей, осветить желтым светом точки шеи.

При ларингите просветить гортань голубым или зеленым светом. Помассировать точки в области складок пальцев и наклеить зерна гречихи, периодически нажимая на них. Поставить семена черного цвета (редьки, черного перца) на болезненные точки пальцев, в зоне соответствия голове.