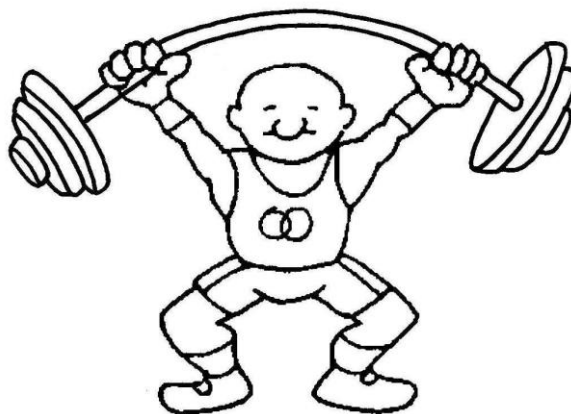


ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ.

МАДОУ ДСКН №7 г. Сосновоборска

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попугачики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше — 8 раз.
6. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.
7. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
8. Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка — совместная игра с родителями.
9. Следите за гигиеной сна вашего ребёнка.
10. Берегите нервную систему вашего ребёнка.
11. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.
12. Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается.
13. Будьте всегда и во всём примером для вашего ребёнка!



Семейный кодекс для родителей:

*«Играя,
здоровье
укрепляем»*

Воспитатель:
Потупчик М.Н.

Семейный кодекс здоровья.

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Лифт – враг наш.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй)
8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
9. Ничего не жевать сидя у телевизора!
10. В отпуск и выходные – только вместе!



Упражнения для выполнения дома детьми вместе с родителями

Птичка

Цель: Развивать умение совершать прыжки, укреплять мышечный корсет позвоночника.

Способ выполнения. Взрослый предлагает поиграть в птичку. Ребёнок сидит на ковре, скрестив ноги, согнув руки в локтях и касаясь пальцами плеч («крылышек»). Взрослый помогает ему выпрямить спину, поглаживая по лопаткам и притягивая локти назад как можно ближе к телу. Затем ребёнок встает и прыгает на месте, как воробышек (3 раза)

Кошечка

Цель: Развивать навык ползания, тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.

Способ выполнения. Взрослый предлагает поиграть в кошечку: показать, как она оглядывается, пьёт воду. После команды взрослого ребёнок ползает на четвереньках, потом останавливается, поворачивает голову («кошечка пьёт») (3 раза). Родитель хвалит ребёнка.

Ласточка

Цель: Тренировать вестибулярный аппарат, развивать координацию движений, укреплять связочно-мышечный аппарат, туловище, руки.

Способ выполнения. Взрослый показывает, как делают «ласточку». Ребёнок встаёт на одну ногу, вторую отводит назад, руки расставляет в стороны, туловище чуть наклоняет вперёд, голову поднимает. Взрослый держит ребёнка за руки (в дальнейшем за одну) и контролирует: правильно ли выпрямлены позвоночник и

поднятая нога? Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется (3 раза) .

Ёжик вытянулся – свернулся.

Цель: Укреплять мышечный корсет позвоночника.

Способ выполнения. В положении лёжа (на спине) ребёнок поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, группируется, обхватывает ноги под коленями (2 – 6 раз). Между повторениями упражнения надо полежать и расслабиться.

Полетел самолет.

Цель: Развивать навыки бега, укреплять мышцы туловища, осваивать глубокое дыхание.

Способ выполнения. Взрослый говорит ребёнку, что самолёты, прежде чем взлететь, разбегаются по взлётной полосе, и предлагает «полететь». Для этого ребёнок должен подбежать к взрослому, тот подхватывает его под мышки, поднимает, делает несколько кругов и ставит на ноги. «Самолёты гудят – перед разбегом набери побольше воздуха через нос, на выдохе говори «у - у - у – у» и беги ко мне», - говорит взрослый. При каждом следующем «полёте» он отходит всё дальше. Следует обратить внимание на то, что если кружение вызывает у ребёнка негативную реакцию, то достаточно приподнять его или, прижав к себе, пройти несколько шагов (2 раза) .