

Тема: «Родителям о здоровьесбережении»



2 лог. группа

Логопед: Шаркова С.А.

Одной из основных задач каждого дошкольного образовательного учреждения, является охрана и укрепление физического и психического **здоровья детей**, в том числе их эмоционального благополучия. Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание **здоровьесберегающим технологиям**, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить **здоровье детей**.

Формы организации здоровьесберегающей работы ДОУ:

- Физкультурные занятия.
- Самостоятельная деятельность детей.
- Подвижные игры.
- Утренняя гимнастика.
- Физкультминутки.
- Бодрящая гимнастика после сна.
- Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.
- Физкультурные прогулки *(в парк, на стадион)*.
- Физкультурные досуги.
- Спортивные праздники.

«Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий».

- Оздоровительная минутка проводится через каждые 10-15 минут выполнения домашних заданий
- Общая продолжительность оздоровительной минутки - не более 3-х минут
- Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнение для рук: сжатие и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т.д.
- Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой для снятия напряжения. Они могут быть такими: 1. «Моем руки»-энергичное потирание ладонкой о ладонку. 2. «Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна. 3. «Ловим бабочку» - ловим воображаемую бабочку и выпускаем ее.
- После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища
- Позаботьтесь о том, чтобы в Вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч и т.п.
- Если Вы сами в этот момент дома, делайте упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!

Уважаемые мамы и папы! Помните!

Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка!

- Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье
- Собственным примером показывайте ребенку уважительное отношение к своему здоровью
- Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю
- Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему
- Посещайте вместе с ребенком спортивные мероприятия и праздники, особенно детские, будьте активным их участником.
- Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья
- Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так
- Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом
- Не ждите, что здоровье придет к вам само. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!

«Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка».

- С самого раннего возраста приучайте ребенка к утренней гимнастике
- Несмотря ни на какие обстоятельства выполняйте зарядку,
- Следует превратить утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа
- Музыка должна быть веселая и ритмичная
- Окна и шторы – не должны стать преградой для солнечного света и свежего воздуха.
- Выполнять зарядку вместе со своим ребенком
- Выполнять зарядку в течении 10-20 минут
- Зарядка должна включать в себя не более чем 8-10 упражнений
- Хвалить, подбадривать ребенка, говорить о его успехах в выполнении упражнений
- Следует менять упражнения, если они наскучили, можно придумывать их совместно с ребенком

Золотые правила здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте внимание на питание!
3. Двигайтесь больше!
4. Обязательно проветривайте комнату!
5. Старайтесь заниматься интеллектуальной деятельностью!
6. Скажите плохому настроению – нет!
7. Получайте как можно больше положительных эмоций!
8. Желайте себе и окружающим только добра!

Положительные эмоции

*Умей принудить сердце, нервы, тело
Тебе служить, когда в твоей груди
Уже давно все пусто, все сгорело,
И только воля говорит: "Иди!"
Останься прост, беседа с царями,
Останься честен, говоря с толпой;
Будь прям и тверд с врагами и друзьями,
Пусть все, в свой час, считаются с тобой;
Наполни смыслом каждое мгновенье,
Часов и дней неутомимый бег, -
Тогда весь мир ты примешь во владенье,
Тогда, мой друг, ты будешь Человек!*

Р. Киплинг