**Уважаемые родители предлагаю для Вас 10 советов по укреплению физического здоровья детей.**

*Совет 1.*Старайтесь активно учувствовать в оздоровлении своего ребенка, не только рассказывать ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывать полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

*Совет 2.*Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

*Совет 3.* Приучите ребенка строить свой день, чередуя отдух и труд. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон – лучшая профилактика утомления и болезни.

*Совет 4*. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнение физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т.д.)

*Совет 5.*Научите ребенка правильно пользоваться оздоровительными факторами – солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

*Совет 6.* Помните, что в движении – жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, - залог здоровья ребенка.

*Совет 7.* Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

*Совет 8.* Научите ребенка элементарным правилам инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначение врача.

*Совет 9.* Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

*Совет 10.* Читайте научно популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том как научить его укреплять свое здоровье.

К сожалению, некоторые родители считают, что ребенок с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не проснулся. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастает.

Однако, прежде чем приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Особенна, велика роль примера при воспитании детей. «Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми, и о других людях. «Как вы радуетесь или печалитесь, как вы общаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету» - все это имеет для ребенка большое значение. Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом – вот первый и самый главный метод воспитания!!!!!

Инструктор по физической культуре Ю.М. Зубрицкая

**Памятка для родителей**

**«Игры для укрепления здоровья детей»**

Уважаемые родители! Предложенная мною памятка, изготовлена с целью вовлечения семьи в подготовку повышения педагогической культуры родителей в вопросах ЗОЖ, ознакомление с играми и упражнениями для укрепления здоровья малышей, распространению семейного опыта ведения здорового образа жизни.

***Игры на формирования правильной осанки.***

Основой профилактики и лечение нарушения осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечнососудистой системы.

***Игра «В гости к мишке»***

Посадив игрушку - медведя на высокий кубик и сделав горку из длинной доски, положенной на гимнастическую стенку, ведущий говорит:

Маша *(имя ребенка)* и Егорка

Часто ходят к мишке с горки.

Ребенок входит на горку *(можно на игровой площадке во дворе использовать горку, только надо быть внимательным и помогать ребенку взобраться на высоту около метра)*, затем сбегает с нее и подбегает к мишке, гладит его и садится отдохнуть. Ведущему необходимо внимательно следить за осанкой ребенка.

Цель игры: развитие ловкости, быстроты реакции и движений, чувства равновесия, координации зрительного и слухового анализаторов, устойчивого внимания.

***Игра «Качели-карусели»***

Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой - за обе ноги, и раскачивает его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки *(другой отпускает)* и кружится вместе с ним вправо и влево *(получаются карусели)* со словами: «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку. Игра проводится в заключительной фазе занятий, когда ребенок почувствовал усталость.

Цель игры: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

***Оздоровительные игры при заболеваниях носа и горла.***

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. При ритмичном, с полным выдохом носовом дыхании, лучше расслабляются дыхательные мышцы и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов. При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкания губ.

***Игра Совушка-сова»***

Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети - «совы» медленно поворачивают головы влево вправо. По сигналу ночь дети смотрят вперед, взмахивают руками - «крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят: «У-уффф». Повторяют два-четыре раза.

Цель игры: развитие коррекции рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функций дыхания*(углубленный выдох)*.

***Игры при плоскостопии.***

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Поэтому игры должны быть подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы.

***Игра «Донеси, не урони»***

Игроки сидят на стульях. У каждого под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги простынку и дотащить ее любым способом *(скача на одной ноге или четвереньках)* до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, развитие ловкости.

Оборудование: стулья, простынки.