

Газета для родителей группы

БУДЬ ЗДОРОВ!

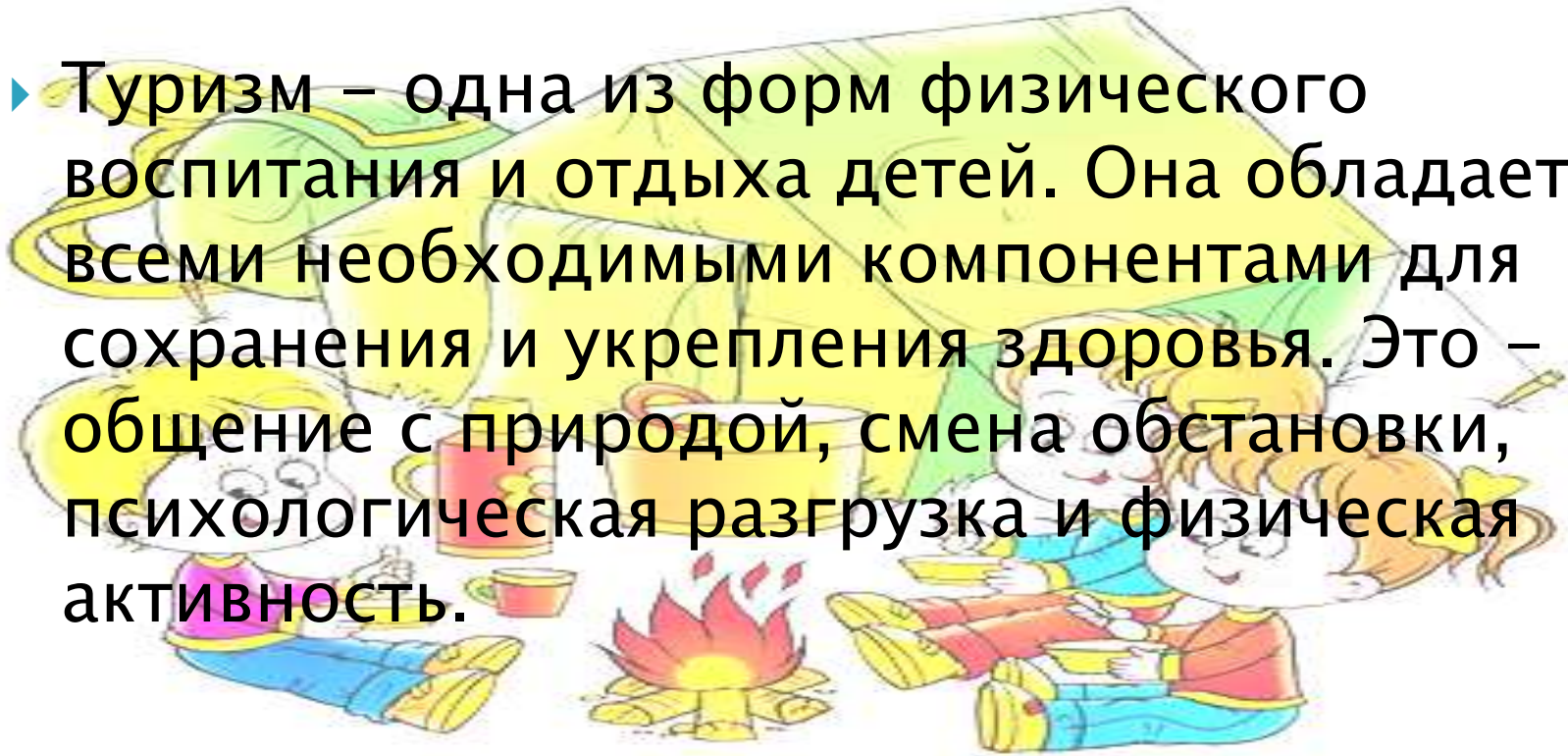
Читайте это интересно!

Инструктор по ФК:
Дедова Анна Викторовна

Семейный туризм

*Как ребенок отдохнет — так неделю проведет
(воспитательская примета).*

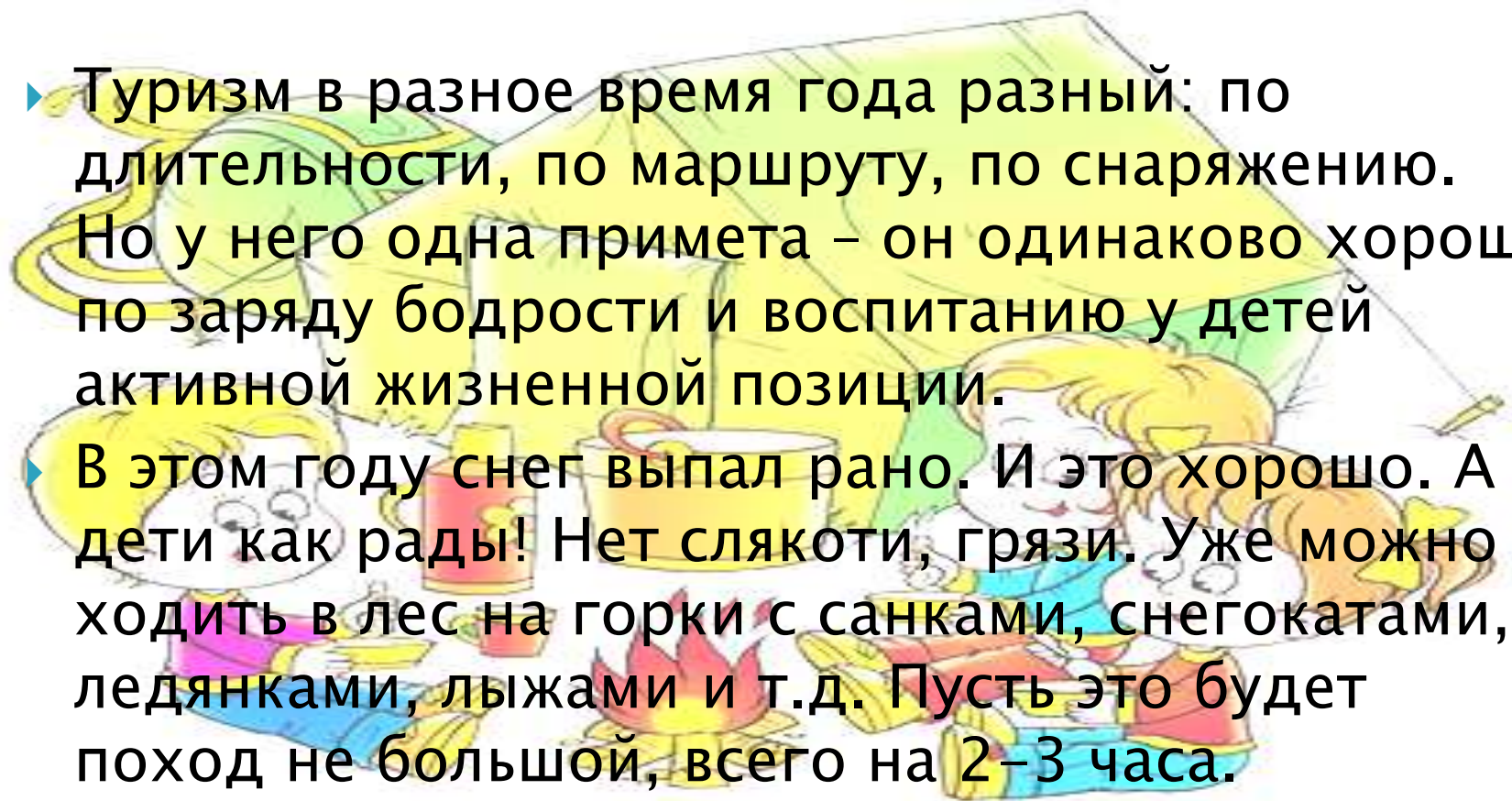
- ▶ Туризм – одна из форм физического воспитания и отдыха детей. Она обладает всеми необходимыми компонентами для сохранения и укрепления здоровья. Это – общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность.



Семейный туризм

*Как ребенок отдохнет — так неделю проведет
(воспитательская примета).*

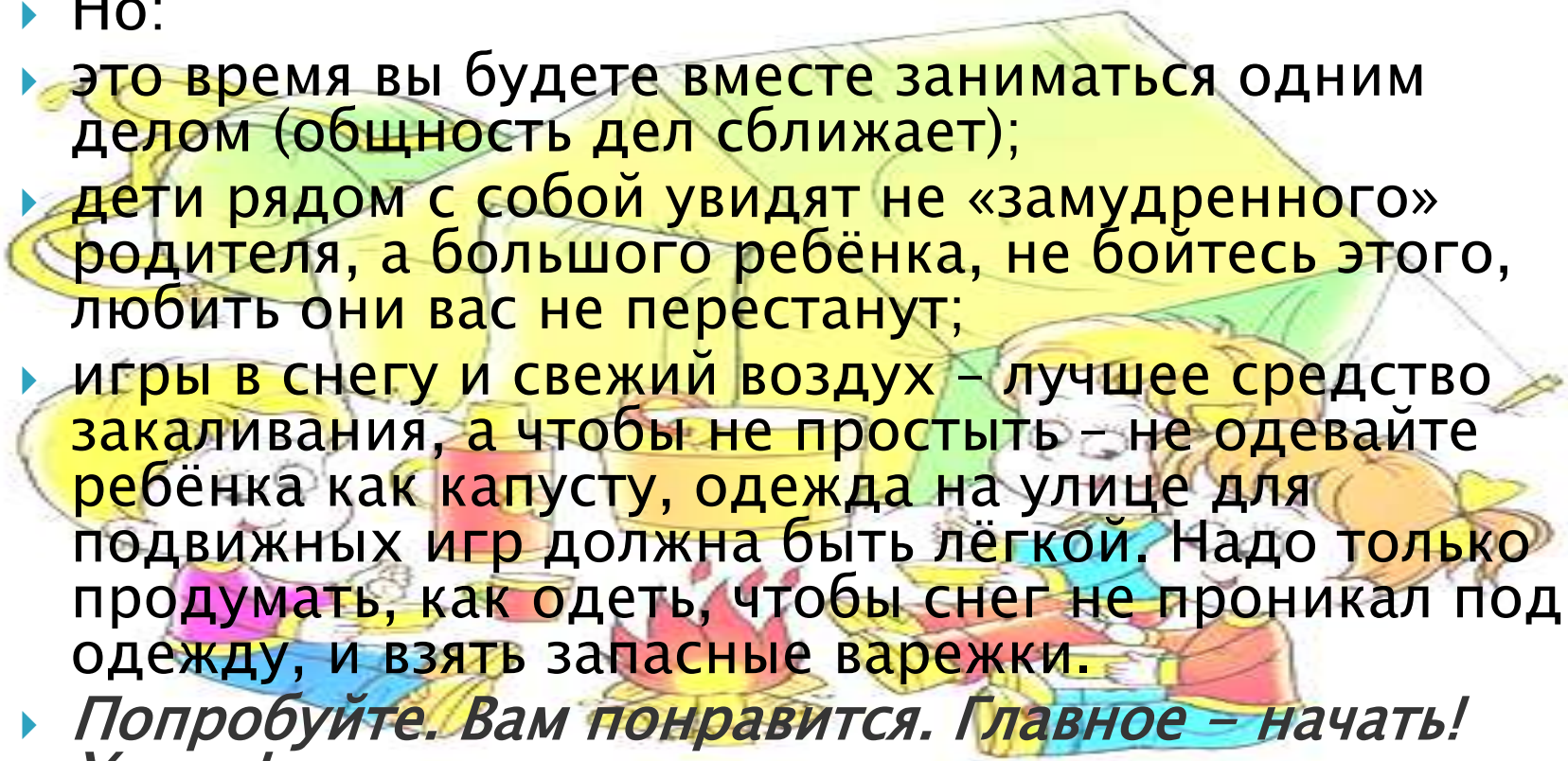
- ▶ Туризм в разное время года разный: по длительности, по маршруту, по снаряжению. Но у него одна примета – он одинаково хорош по заряду бодрости и воспитанию у детей активной жизненной позиции.
- ▶ В этом году снег выпал рано. И это хорошо. А дети как рады! Нет слякоти, грязи. Уже можно ходить в лес на горки с санками, снегокатами, ледянками, лыжами и т.д. Пусть это будет поход не большой, всего на 2–3 часа.



Семейный туризм

*Как ребенок отдохнет — так неделю проведет
(воспитательская примета).*

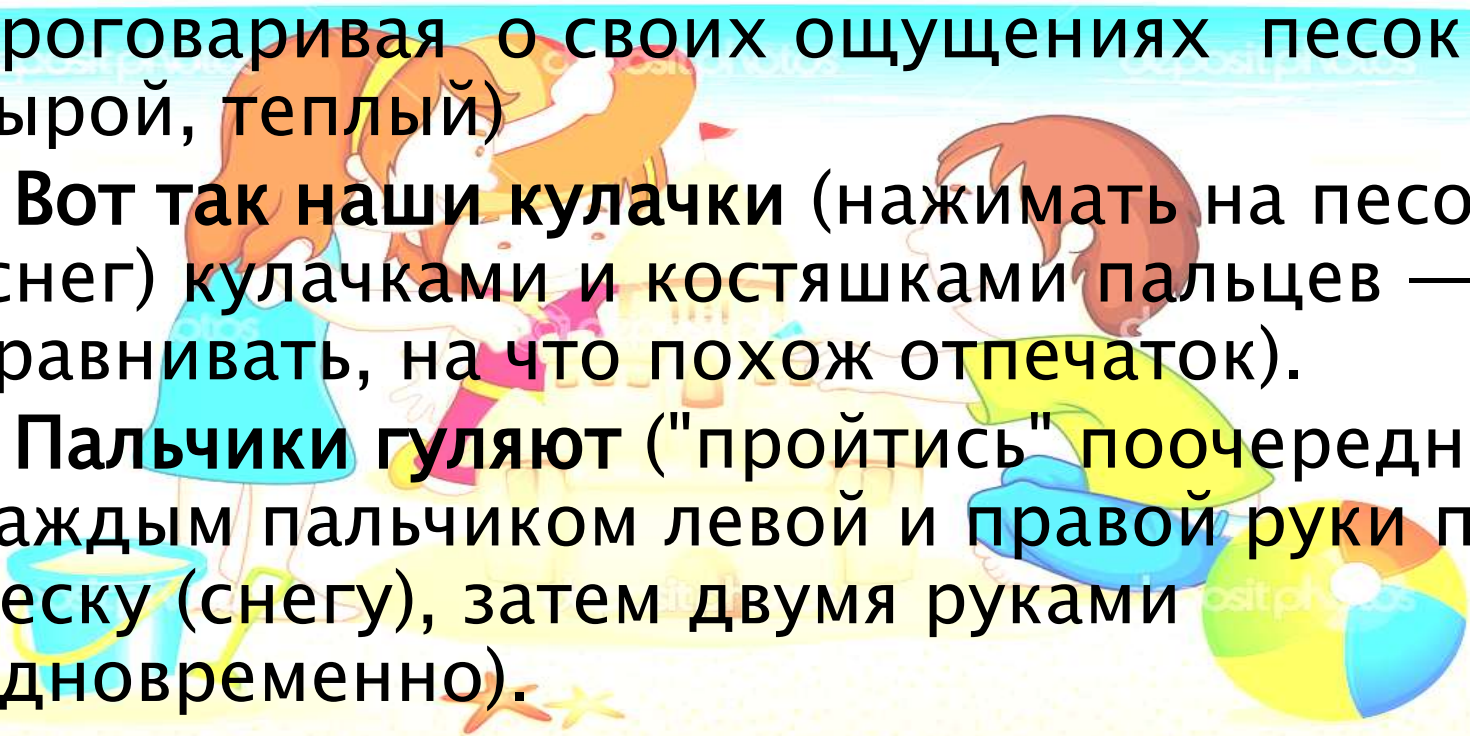
- ▶ Но:
- ▶ это время вы будете вместе заниматься одним делом (общность дел сближает);
- ▶ дети рядом с собой увидят не «замудренного» родителя, а большого ребёнка, не бойтесь этого, любить они вас не перестанут;
- ▶ игры в снегу и свежий воздух – лучшее средство закаливания, а чтобы не простыть – не одевайте ребёнка как капусту, одежда на улице для подвижных игр должна быть лёгкой. Надо только продумать, как одеть, чтобы снег не проникал под одежду, и взять запасные варежки.
- ▶ ***Попробуйте. Вам понравится. Главное – начать! Удачи!***



«Игры малышей с песком и снегом»

Какие игровые упражнения можно делать с малышами?

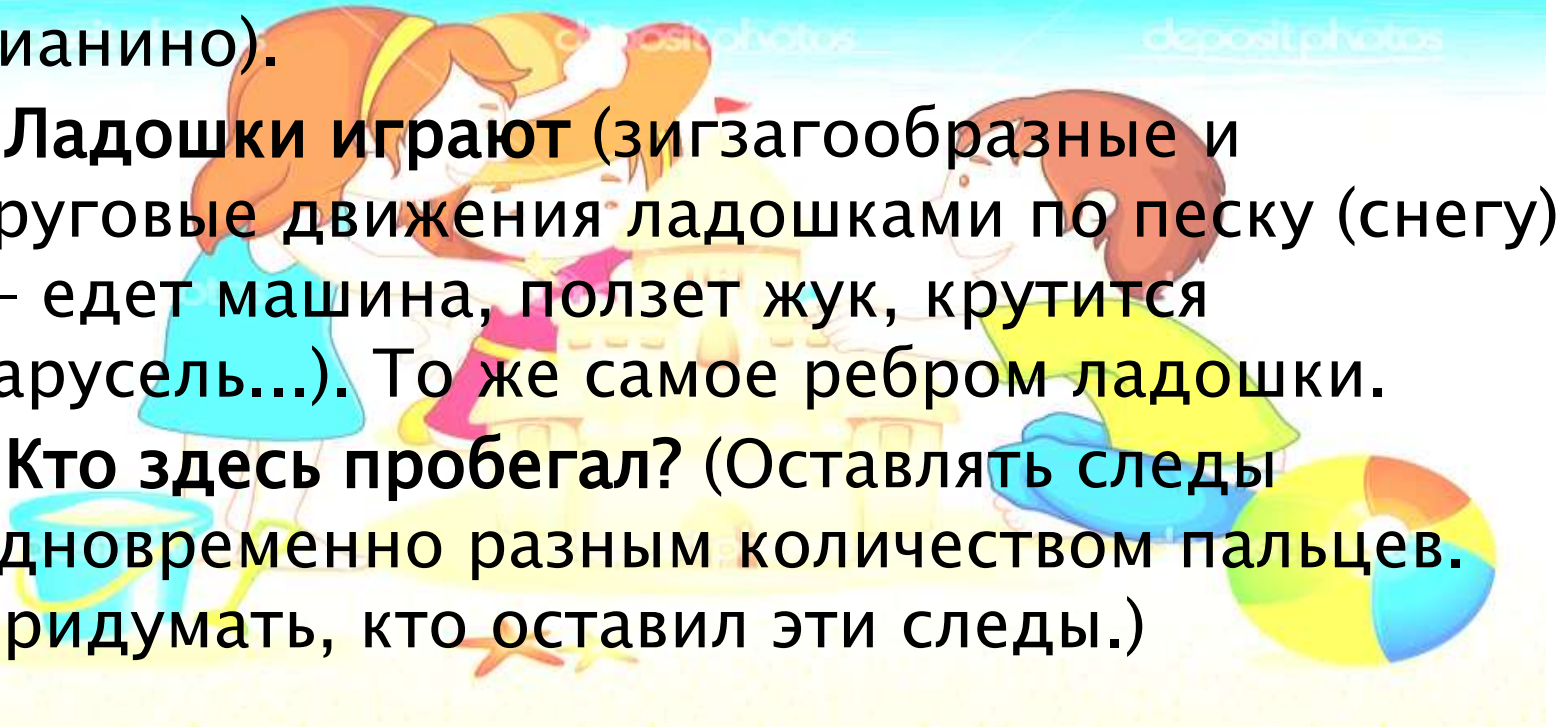
- **Вот какие наши ручки** (ребенок слегка вдавливают руку в песок (снег), проговаривая о своих ощущениях песок сырой, теплый)
- **Вот так наши кулачки** (нажимать на песок (снег) кулачками и костяшками пальцев — сравнивать, на что похож отпечаток).
- **Пальчики гуляют** ("пройтись" поочередно каждым пальчиком левой и правой руки по песку (снегу), затем двумя руками одновременно).



«Игры малышей с песком и снегом»

Какие игровые упражнения можно делать с малышами?

- **Пальчики играют** ("поиграть" одновременно пальцами по поверхности песка (снега), как на пианино).
- **Ладшки играют** (зигзагообразные и круговые движения ладошками по песку (снегу) — едет машина, ползет жук, крутится карусель...). То же самое ребром ладошки.
- **Кто здесь пробегал?** (Оставлять следы одновременно разным количеством пальцев. Придумать, кто оставил эти следы.)

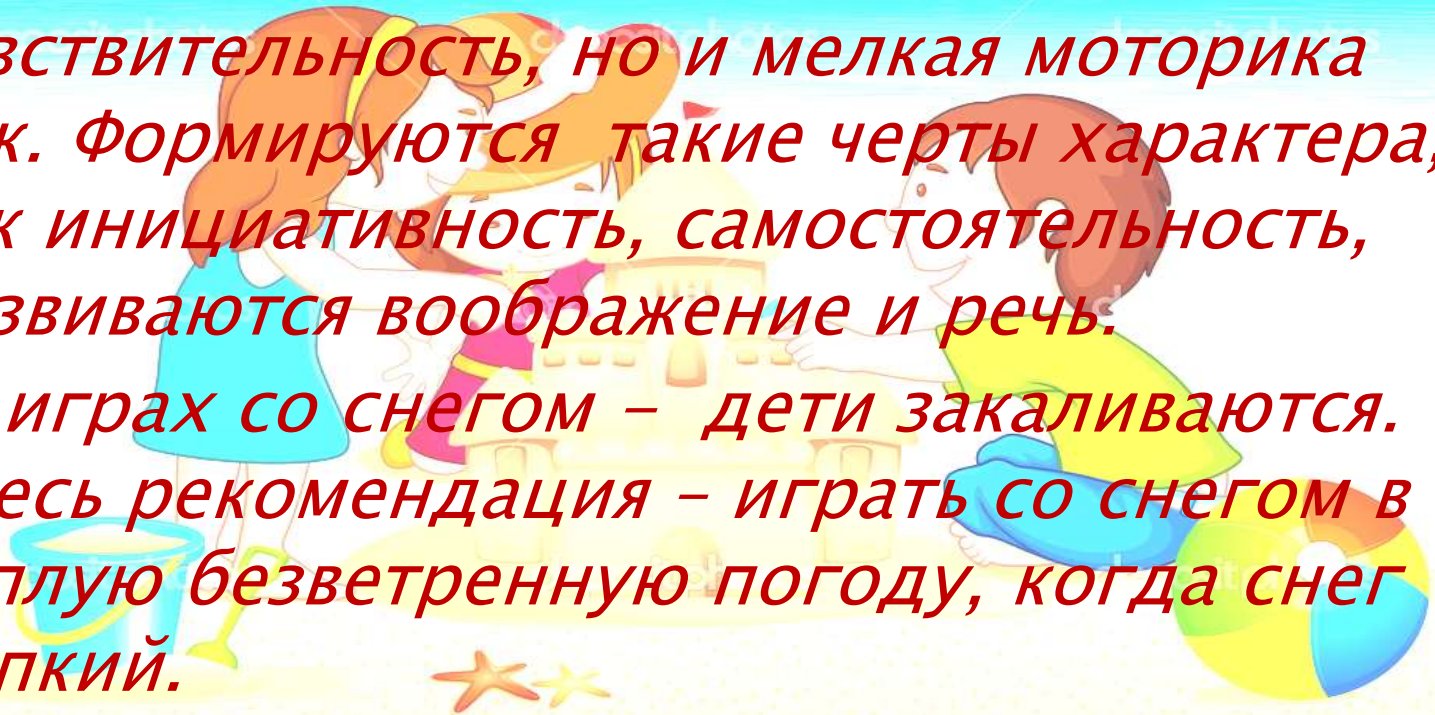


«Игры малышей с песком и снегом»

Какие игровые упражнения можно делать с малышами?

С помощью таких игр у детей развивается не только тактильно-кинестетическая чувствительность, но и мелкая моторика рук. Формируются такие черты характера, как инициативность, самостоятельность, развиваются воображение и речь.

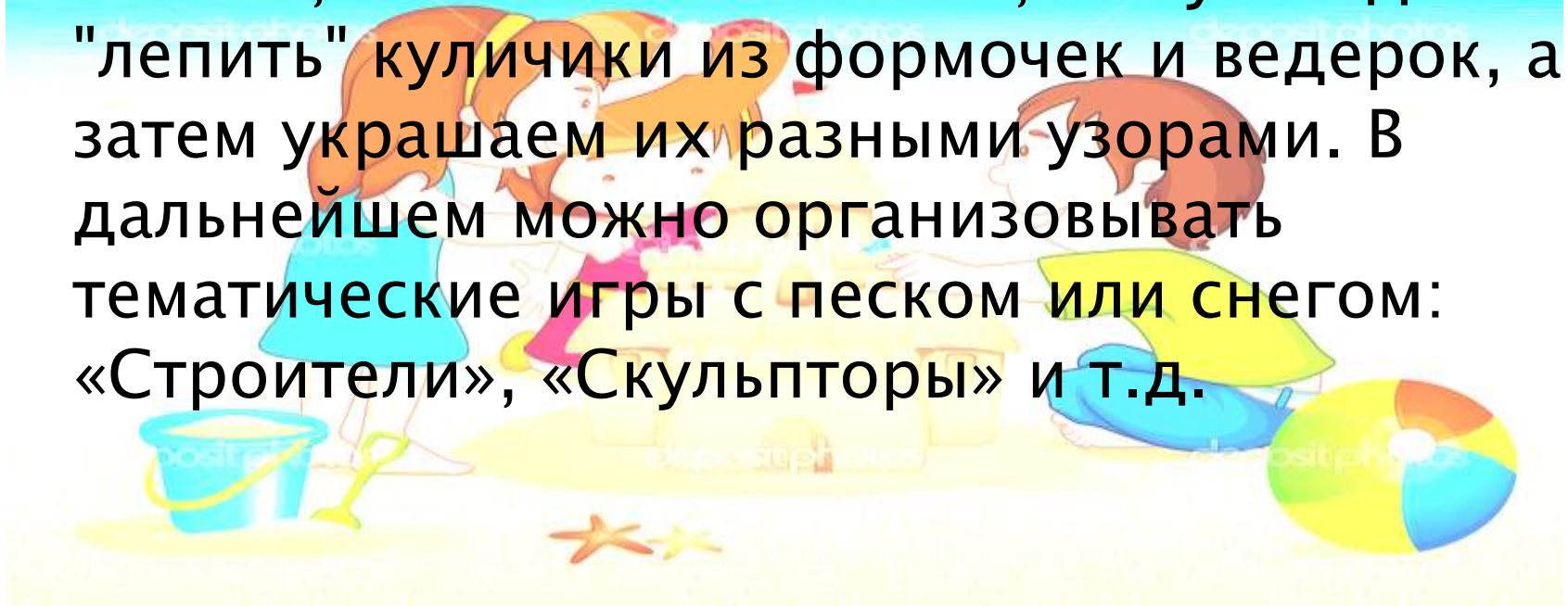
В играх со снегом – дети закаливаются. Здесь рекомендация – играть со снегом в тёплую безветренную погоду, когда снег липкий.



«Игры малышей с песком и снегом»

Какие игровые упражнения можно делать с малышами?

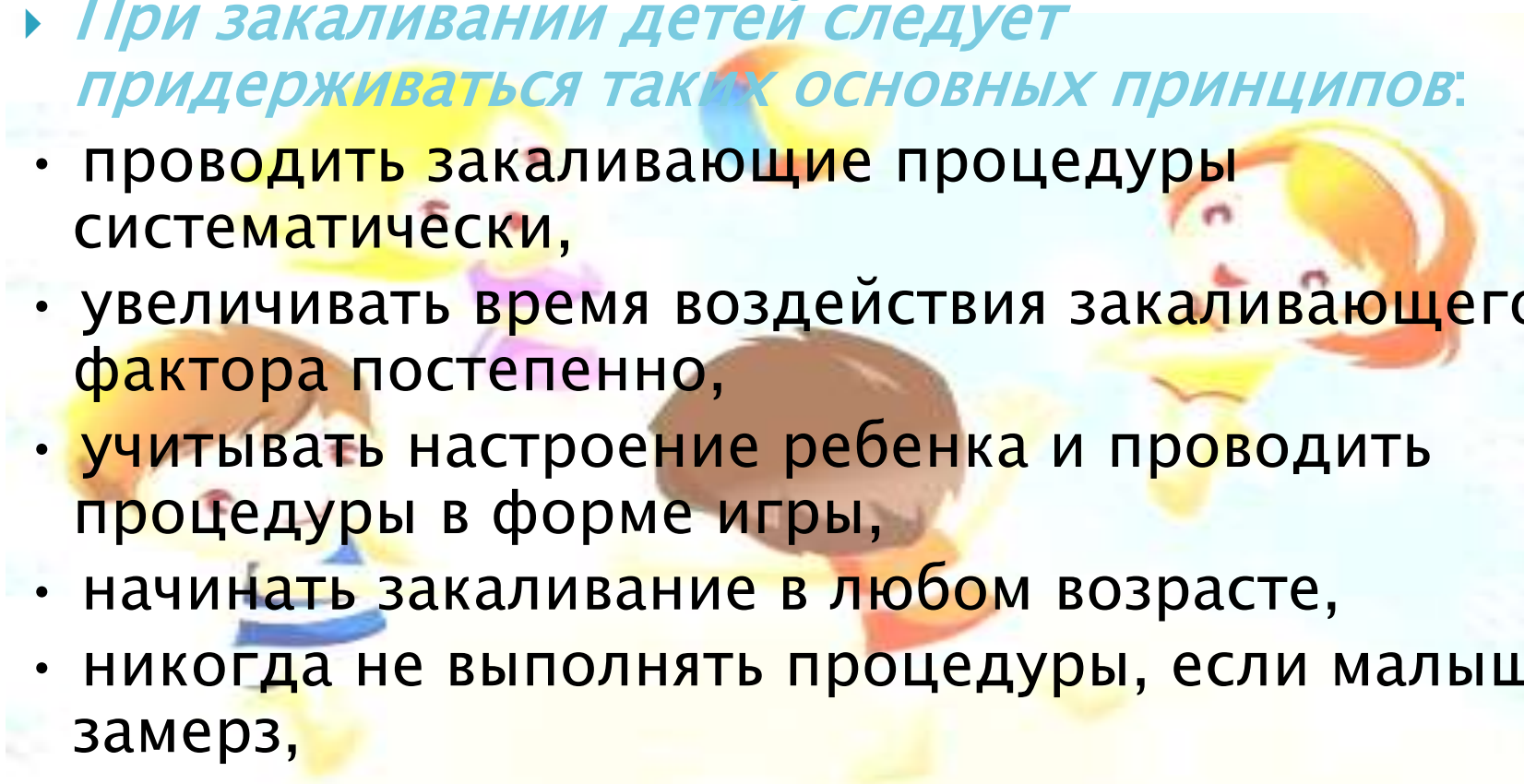
- ▶ Играя на прогулке с песком или липким снегом, мы начинаем с того, что учим детей "лепить" куличики из формочек и ведерок, а затем украшаем их разными узорами. В дальнейшем можно организовывать тематические игры с песком или снегом: «Строители», «Скульпторы» и т.д.



Закаливание – шаг на пути к здоровью

- ▶ *Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.*

Закаливание – шаг на пути к здоровью

- *При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:*
- проводить закаливающие процедуры систематически,
 - увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
 - учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
 - начинать закаливание в любом возрасте,
 - никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,
- 

Закаливание – шаг на пути к здоровью

- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
 - правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
 - закаливаться всей семьей,
 - закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
 - в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

Закаливание – шаг на пути к здоровью

Лето – лучшее время для закаливания малыша.

- ▶ Все родители мечтают, чтобы их ребенок рос сильным, здоровым и никогда не болел. Это вовсе не утопия, а реальность, если у малыша сильный иммунитет. И закаливание — самый короткий и доступный путь к нему, ведь во время обливания холодной водой, хождения босиком по земле организм тренируется, учится адаптироваться к перепадам температуры. А значит, банальное переохлаждение для закаленного ребенка не обернется простудой или другой болезнью: его иммунитет знает, как реагировать на такой стресс. Кроме того, закаливание улучшает кровообращение и нормализует обмен веществ.

*Спасибо
за*

внимание!

