Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 82» муниципального образования города Братска

«Как растить детей здоровыми»

Консультация для родителей.

Составила: Левченко Е.В.

Инструктор по физ.культуре

Г.Братск 2016г.

**Растим детей здоровыми !**

**Быть в движении - значит укреплять своё здоровье!**

Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте тела, удовлетворении потребностей в пище, крайне не обходимо обеспечить и потребность в движении.

Под воздействием движений, улучшается функция сердечно - сосудистой и дыхательной системы, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов.

Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов.

Для разностороннего развития функций организма особую роль приобретают сочетание разнообразные виды движений. Чередование движений с участием различных групп мышц позволяет делать передышку и тем самым увеличивает длительность двигательной деятельности, не создавая перегрузки.

Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у ребёнка стремление заниматься физкультурой в свободное время всей семьи.

" Неболейка"

Массаж биологически активных точек

(для профилактики простудных заболеваний)

**Что бы горло не болело,** Поглаживаем ладонями шею

**Мы его погладим смело.** мягкими движениями сверху

вниз.

**Чтоб не кашлять , не чихать** Указательными пальцами

**Надо носик растирать**. Растираем крылья носа.

**Лоб мы тоже разотрём**, Прикладываем ко лбу ладони

**Ладошки держим козырьком.** "козырьком" и растираем его

движениями в противоположные

стороны.

**"Вилку" пальчиками сделай**, Раздвигаем указательный и

**Ушки растираем смело**. средний палец и растираем

впереди и за ушком.

**Знаем, знаем - да-да-да** Растираем ладони друг

о друга.

**Нам простуда не страшна** ! Хлопаем в ладони.

10 самых главных заповедей, как сберечь своё здоровье !!!

1. Сила физ. упражнений. Заниматься в удовольствие 30 мину в день.

2. Сила правильной осанки. Все 4 грудные группы мышц должны находится в подтянутом состоянии. Правильная осанка улучшает и не задерживает дыхание, не смещаются внутренние органы.

3. Сила правильного питания. Желательно раздельное . Не ешь на ночь, за 2 часа до сна. Пищу пережёвывать как можно дольше.

4.Сила отдыха. Сон не должен быть меньше 8 часов в сутки

5.Сила дыхания. Через правильное дыхание выходит вся боль. Выдох делается в 4 раза длиннее вдоха. Повторить 10раз.

6.Сила смеха. Смех снимает стресс и продлевает жизнь. Укрепляет мышцы живота и брюшной полости.

7.Сила окружающей среды. Старайтесь побольше общаться с природой, полюбите её и она вам ответит тем же.

8. Сила разума Научитесь находить положительное в негативных событиях. Если случилось несчастье, то всегда нужно думать, что это самое малое, что могло с вами произойти.

9.Сила веры. Верьте в себя и свои силы. Верьте в силу Вашего здоровья !!!

10.Сила любви. Любите всех ( даже врагов) и дарите свою любовь всем окружающим. Любите себя, своё тело, таким какое оно есть !

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!