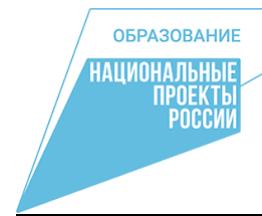


РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН  
МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ



КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ  
ЦЕНТР  
«МИР ДЕТСТВА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА –  
ДЕТСКИЙ САД №111 «БАТЫР»



Консультация для родителей  
в рамках реализации проекта «ГАРМОНИЯ»  
*"Будь здоров малыш!"*

Подготовила:  
Специалист КЦ, консультант  
Аюпова Г.И.

г.Набережные Челны,  
2021год

## **Уважаемые родители! Физическое воспитание ребёнка в семье это**

Долг родителей - укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем.

*В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются физические упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), спортивные упражнения, гигиенические факторы (режим дня, питание, сон и т. п.), естественные силы природы (солнце, воздух и вода).*

### **Физические упражнения**

Задания должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом" и тут же показывать все движения.

Упражнения должны быть интересные, с хорошо запоминающимися образными сравнениями, например: «птичка», «кошка», «паровоз».

Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.

Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2-3 до 10. После наиболее трудных упражнений необходимо давать отдых (30—60 с).

### **Режим дня дошкольника.**

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.

**Сон.** Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 1-2 лет спят 14 часов в сутки, 2-3 лет - 13 часов, 3 - 4 лет -12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8-9 часов вечера.

**Питание.** Дети получают питание 4-5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя - часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3-4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная - на ужин.

**Прогулки.** Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем нет времени для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.

## **Прогулки это важно!**

Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими.

В летнее время более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок- между завтраком и обедом (2-2 1/2 часа) и после дневного сна, до ужина (1 1/2-2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.

**Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с сильным ветром.** На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам, могут гулять и при температуре 20-25° мороза, если нет сильного ветра и если они одеты соответственно погоде. На прогулку в холодные зимние дни дети должны выходить в теплом пальто, шапке с наушниками, валенках и теплых варежках или перчатках. Время от времени полезно совершать с детьми более длительные прогулки, постепенно увеличивая расстояние - для младших до 15-20 минут ходьбы, для более старших - до 30 минут, с небольшими остановками на 1-2 минуты во время пути. Придя на место, дети должны отдохнуть или спокойно поиграть перед тем, как возвращаться обратно.

## **Закаливание – первый 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.

### **Босохождение**

#### **Элемент закаливания**

#### **организма**

Еще один способ закалки – это **прогулки босиком**. Хождение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. По мнению некоторых специалистов, подошвы ног – это своеобразный *распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, легким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и др. органам.*