

Памятка для родителей по оздоровлению детей

Физкультурно – оздоровительную деятельность с детьми третьего года жизни важно организовывать на положительном эмоциональном фоне.

Прежде всего необходимо:

1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.
2. Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, обеспечивать достаточную страховку.
3. В условиях семьи рекомендуется использовать следующие физкультурно – оздоровительные элементы:
 - * утреннюю гимнастику;
 - * хороводные игры – забавы;
 - * подвижные игры;
 - * спортивно – развлекательные игровые комплексы;
 - * гимнастику для глаз;
 - * элементы самомассажа;
 - * закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей);
 - * ароматерапию, фитотерапию, фитонцидотерапию, витаминотерапию, аэроионотерапию (по назначению врача).

Антистрессовый массаж

1. Массаж пальцев рук:
 - а) нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;
 - б) массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.
2. Массаж запястья круговыми движениями.
3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».
4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею и сбросить.
5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.
6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.
7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.
8. Массаж головы. Над ушами к верхней чакре, ото лба к верхней чакре.
9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.
10. Массаж ушных раковин, наушники.

Массаж имеет огромное оздоровительное значение при остеохондрозе, неврозах, нарушениях осанки, заболеваниях органов дыхания.

Независимо от того, каким методом, в каком возрасте, дома или в детском саду проводится закаливание, следует неукоснительно соблюдать основные правила:

1. Систематическое проведение закаливающих процедур в течение всего года.
2. Постепенное увеличение интенсивности закаливания.
3. Положительный эмоциональный настрой ребенка.
4. Учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и возраста ребенка.

Противопоказания к началу закаливания и его продолжению считают острые заболевания, остановку в весе, раздражительность, плохой сон, появление жалоб на усталость, негативное отношение к процедурам.