

- ☉ Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он умный и добрый.
- ☉ Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кроватки противопоказано).
- ☉ Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.
- ☉ Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и

микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

- ☉ В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук.
- ☉ Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.
- ☉ Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры, необходимо снять спортивную майку и надеть сухую, сменную.
- ☉ Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду



Памятка для родителей с рекомендациями по сохранению здоровья детей



Памятка
с рекомендациями родителям
по сохранению здоровья
дошкольников и их успешной
адаптации к обучению.

- ☉ Испытывать уважение к ребенку как к личности.
- ☉ Сохранять доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.
- ☉ Развивать и поддерживать интерес ребенка к обучению.
- ☉ Убеждать ребенка соблюдать правила поддержания здоровья, развивать необходимые для этого навыки.
- ☉ Поощрять успехи («Ты сможешь, ты способен»), не акцентировать внимание на неудачах при обучении.
- ☉ Не требовать любой ценой только высоких результатов или оценок.
- ☉ Объяснять, как важно получать новые знания и развивать свои способности.
- ☉ Не наказывать ребенка ограничением его двигательной активности (не запрещать гулять

вместе с другими детьми на свежем воздухе).

- ☉ Строго придерживаться режима дня.
- ☉ Перенести на субботу просмотр телевизионных передач, компьютерные игры (с целью ограничения времени пребывания в статичной позе).
- ☉ Совершать в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организовать посещение бассейна.
- ☉ Во время выполнения домашнего задания (не более 90 минут) проводить физкультминутки, следить за осанкой ребенка.
- ☉ Для мобилизации внимания ребенка напоминать правило «Успеваек»: «Делай все скорее сам, не смотри по сторонам», «Делом занимайся, а не отвлекайся!»
- ☉ Два раза в неделю выполнять с ребенком комплекс из семи упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса и живота (с

целью сохранения правильной осанки).

- ☉ Вместе с ребенком как можно чаще делать «пальчиковую» гимнастику, используя песенки для улучшения вентиляции легких и поддержания хорошего настроения.
- ☉ Проводить релаксационную гимнастику с использованием аудиозаписи звуков природы (лежа на спине в расслабленном состоянии с закрытыми глазами, в течение 10 минут).
- ☉ Следить, чтобы после школы ребенок гулял на свежем воздухе 30-60 минут.
- ☉ Обеспечить отход ребенка ко сну не позже 21.00. За 10 минут до отхода ребенка ко сну проветрить комнату.
- ☉ Перед сном предложить ребенку принять ванну с водой комфортной температуры, при этом следить за тем, чтобы он закрыл глаза и лежал не двигаясь.



взаимосвязь между степенью развития тонкой моторики кистей рук и уровнем развития речи у детей.

Методика определения уровня развития речи для детей 1-го года жизни основывается на движениях пальцев и кисти. Ребенка просят показать пальчик (изолированно) - если ребенок способен произвести действие, то это говорящий ребенок. Если движения напряженные, пальцы сгибаются и разгибаются только вместе, то возникают затруднения с речью.

Правила для проведения пальчиковой гимнастики:

- + длительность 2-3 минуты (в зависимости от возраста);
- + количество упражнений в одном комплексе 4-5 или 6-8 (в зависимости от возраста);
- + одно упражнение повторять 4-браз;
- + пальцы левой и правой рук следует нагружать равномерно (упражнение выполняется сначала правой, потом левой рукой, а затем двумя одновременно);
- + после каждого упражнения нужно расслаблять пальцы рук (потрясти кистями рук);

- + упражнения должны быть разнообразными : развивать подвижность пальцев, их силу и гибкость;
- + при проведении самомассажа можно использовать предметы: грецкие орехи , каштаны, шестигранные карандаши и т.д.



Памятка для родителей с рекомендациями по сохранению здоровья детей

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

В последнее время врачей и родителей особенно беспокоит состояние зрения детей при переходе к систематическому обучению. В школу поступает уже примерно 10% детей с различными нарушениями зрения (близорукостью, дальнозоркостью, косоглазием и т.д.) Кроме того, около 20 % детей составляют так называемую группу риска по развитию близорукости.

Большое напряжение зрения вызывает применение трафаретов с разлиновкой.

Утомительна для зрения также штриховка достаточно больших поверхностей: она, безусловна, очень полезна для развития движений руки, пальцев, но в то же время вызывает большое напряжение зрения. Поэтому такая работа должна быть ограничена по времени, как любая напряженная работа. Иначе, развивая одно качество, мы одновременно будем вредить другому.

Для профилактики близорукости и замедления ее прогрессирования следует использовать специальную гимнастику для глаз - офтальмотренаж. Упражнения для глаз предусматривают движения глазного яблока по всем направлениям.



Филин

Закрывать глаза и держать закрытыми на счет 1-4. Широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1-6. Упражнение повторить 4-5 раз.

Метёлки

Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10-15 раз.

Упражнение можно сопровождать проговариванием текста:

*Вы, метелки, усталость сметите,
Глазки нам хорошо освежите.*

Упражнение повторить 4-5 раз.



Далеко - близко

Дети смотрят в окно. Ведущий называет вначале удаленный предмет, а через 2-3 секунды предмет, расположенный близко. Дети стараются быстро отыскать предметы, которые называет ведущий. Упражнение повторить 6-8 раз.

«УМЕЛЫЕ ПАЛЬЧИКИ»

«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев.»

В.А. Сухомлинский

Движения пальцев и кистей рук ребенка имеют особое развивающее воздействие. Пальцы наделены большим количеством рецепторов, которые посылают нервные импульсы (сигналы) в центральную нервную систему (головной мозг) и улучшают деятельность важнейших систем организма.

Влияние ручных действий на развитие мозга было известно с давних времен еще во 2-ом веке до нашей эры. Упражнения с каменными и металлическими шарами, грецкими орехами, шестигранными карандашами оказывают прекрасное тонизирующее и оздоравливающее действие. Такие упражнения улучшают память, умственные способности, устраняют эмоциональное напряжение, развивают координацию движений, улучшают почерк, снижают усталость, повышают работоспособность. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит развивать речь ребенка. Исследования М.М. Кольцовой показали