***Десять советов по укреплению физического здоровья***

***детей:***

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не

только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным

примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной

гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования

к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3.

Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит

нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня.

Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и

спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и

крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4.

Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при

выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и

записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу

тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5.

Научите ребенка правильно пользоваться естественными

оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у

ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6.

Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком

спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни,

культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7.

Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте

положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать,

какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8.

Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных

заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться

чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других

детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо

прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять

назначения врача.

Совет 9.

Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице,

на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных

для жизни.

Совет 10.

Читайте научно-популярную литературу о возрастных индивидуальных

особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

***Игровые упражнения на развитие ловкости, скорости и***

***выносливости.***

***Прыгни и повернись***

Ребенок выполняет прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах), по сигналу

делает резкий поворот прыжком вокруг себя.

Быстро переложи мяч

Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной мяч. По сигналу

быстро перекладывает мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.

Ударь и догони

Ребенок ударяет по мячу ногой, бегом догоняет его, берет в руки и бегом

возвращается на место.

***Проведи мяч***

По сигналу ребенок ведет мяч ногами, продвигаясь вперед к финишной линии.

Достигнув ее, быстро разворачивается и ведет мяч обратно.

***Волчок***

Ребенок, сидя в обруче, приподнимает ноги и, отталкиваясь руками,

старается повернуться кругом.

***Догони обруч***

Ребенок ставит обруч ободом на пол, энергично отталкивает его, догоняет и снова

отталкивает, стараясь, чтобы он не упал.

***Юла***

Ребенок ставит обруч ободом на пол, придерживая его сверху рукой. Резким

движением закручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем

быстро отпускает руку и ловит обруч.

***Удочка***

Взрослый вращает веревку по полу вокруг себя. Ребенок перепрыгивает через

веревку, стараясь не коснуться ее.

***Инструктор по ФК: Томилина Е.А.***