

**МАДОУ «Детство» №143**

**(ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ДЕТЕЙ И ПЕДАГОГОВ)**

Выпуск 7

**«Письма здоровья»**

***«Письма здоровья»***

Вот и наступила поздняя осень, скоро пожалует – зима, солнышко уже не греет. И организм человека постепенно адаптируется, т.е. приспосабливается к климатическим изменениям в природе. Но быстро приспособиться, к сожалению, детский организм не может.

И еще одна специфическая деталь. Любят ребятки воду в любом проявлении, холодная вода, лед, снег, поэтому обязательно в холодную воду полезут и руками и ногами, придут все в снегу с головы до ног. А в результате переохлаждение конечностей и самая элементарная простуда. Как быть взрослым? Как предупредить возможные простудные явления у ребёнка?

Конечно, есть способ надежный и проверенный. И для этого вам понадобится конверт. Да, конверт, сделанный своими руками или обычный большой конверт, которые продаются на почте. Этот конверт будет вашим лучшим помощником, потому что в нем для вашего ребенка будут приходить «Письма здоровья».

Как вы думаете, от кого будут приходить эти письма здоровья? Естественно, от … доктора … Айболита. Поэтому вам понадобятся небольшие заготовки и совместная договоренность со всеми членами семьи старше вашего ребенка. Готовы?

**Для чего нужны «Письма здоровья»?**

Письма здоровья – это метод формирования здоровых привычек или как сейчас говорят здорового образа жизни, это форма обучения и воспитания ребёнка, потому что интересно ребёнку узнать, как это так, ему сам доктор Айболит письмо прислал. А родителям очень удобно систематически и целенаправленно в игровой форме сформировать у ребёнка элементарные правила сохранения и укрепления здоровья.

8. Лежа на животе, ноги вытянуты. Приподнять голову и совершить плавательные движения руками типа «брасс». Количество упражнений от 2 до 6.

9. Стоя. Надувание мягких резиновых игрушек (мячи, шары и др.). Начиная с 5 выдохов с постепенным их удлинением и увеличением до 10 выдохов. Количество упражнений от 1 до 3.

10. Спокойная ходьба на месте 30-40 секунд. В комплекс упражнений можно включить подвижную игру продолжительностью от 1 до 3 минут.

**Комплекс упражнений для часто болеющих детей ОРЗ.**

1. Ходьба по кругу на носках, на пятках с высоким подниманием коленей, подскоками, ходьба «солдатским шагом» в течение 1-3 минут. Дыхание произвольное.

2. Упражнение «часики». Руки на поясе, ноги на ширине плеч. При наклоне туловища вправо произносится – «тик», при наклоне влево – «так». Количество упражнений от 2 до 6. Дыхание произвольное.

3. Поднимаясь на носки, одновременно поднять гимнастическую палку над головой и посмотреть на нее, медленно присесть с прямой спиной, ноги в коленях разведены в стороны. Одновременно, опуская гимнастическую палку перед собой на уровне груди, произносится звук «ш-ш-ш». Количество упражнений от 1 до 5.

4. Упражнение «дровосек». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч, глубокий вдох, на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произношением слога «ух». Количество упражнений от 2 до 5.

5. Бег на месте с переходом на ходьбу. Продолжительность от 30-40 секунд до 2 минут.

6. Упражнение «велосипед». Лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях и тазобедренных суставах. Количество повторений от 2 до 6. Дыхание произвольное.

7. Сидя на стуле, глубокий вдох. На выдохе – звуковые упражнения: дует ветер – «у-у-у» (тихо, громко, тихо); кричит ворона – «кар, кар, кар»; лает собака – «гав, гав, гав». По мере удлинения выдоха – увеличивается количество произносимых звуков. Количество упражнений от 1 до 3 раз.

И пока у ребёнка нет никаких хронических форм заболеваний, с ним необходимо систематически, регулярно заниматься вопросами сохранения и укрепления здоровья. И лучше игры для ребёнка ничего нет - и вряд ли будет.

**Как показать ребенку первое письмо?**

Конечно, вы уже не единожды читали ребёнку стихи К.И. Чуковского «Доктор Айболит». Тогда вам будет совсем не сложно показать конверт ребёнку и прочитать свой домашний адрес и загадку на конверте.

От кого письмо:

Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей.

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор …. (Айболит).

Порадуйтесь и удивитесь вместе с ребенком этому письму. А затем спросите у ребёнка, как он думает, почему добрый доктор Айболит прислал вам письмо?

**Что находится в письме?**

Сегодня в письмо надо положить картинку воробья или голубя и маленькое послание от доктора Айболита. Картинку рассмотрите и спросите у вашего малыша «Что это могло означать?», а затем прочтите письмо.

Содержание письма приблизительно такое.

**Рассказ доктора Айболита.**

Дорогой друг! Наступили холода и многие птицы заболели. Я просто не успеваю их лечить. Помоги мне, пожалуйста. Своим примером покажи птицам во дворе, что ходить по лужам (долго играть в снегу) опасно для здоровья.

Птицы – воробьи и голуби, привыкли летом в водице купаться, а сейчас вода холодная (снег), да и солнце совсем не сушит их перышки. У птиц заболевают лапки, они не могут ходить и сильно болеют.

Вот что случилось с моим лучшим другом, воробьем:

Он лежит в своем гнезде,

Рядом капли и микстура –

У него температура.

Воробей скакал по лужам

И теперь лежит, простужен.

**О чем нужно побеседовать с ребенком?**

Увы, таковы реалии современности – родители и дети перестали беседовать. БЕСЕДА – взаимный разговор, обмен чувствами и мыслями на словах. Беседа – это когда после вашего вопроса ребёнок отвечает и высказывает свои собственные мысли о предмете, а вы поощряете или подсказываете или отвечаете на следующий вопрос.

Современные дети НЕ ВОСПРИНИМАЮТ рассказы родителей, и лишь когда внимание ребенка задерживается на объекте обсуждения, он с интересом и глубоко вникает в суть разговора.

Спросите и дождитесь ответа ребёнка:

1. По какой причине заболел воробей?
2. Что прописал доктор воробью?
3. Как можно восстановить здоровье?
4. Нравится ли воробью болеть?

А теперь предложите нарисовать ответы на ваши вопросы и загадки.

**Зачем во время беседы надо предлагать ребенку рисовать?**

Чем больше органов чувств будет задействовано, тем лучше у ребенка сформируется осознанное отношение к сохранению своего здоровья. Поэтому подарите ребенку альбом «Здоровья», в котором ребенок будет отвечать на вопросы доктора Айболита и формировать ответственное отношение к своему собственному здоровью.

Поощряйте аккуратное выполнение заданий. Даже можете придумать маленькие «сладкие» поощрительные призы.

**Задания от доктора Айболита.**

1. Чтобы не болеть, надо заниматься профилактикой. Это значит, чтобы не заболеть, надо выполнять важные указания доктора еще до болезни. Тогда организм станет крепким, и простуда не сможет его перебороть.

Осенью надо есть овощи и фрукты, потому, что они укрепляют здоровье и в организме накапливаются полезные витамины. Попросите ребенка вспомнить и нарисовать те овощи и фрукты, которые являются целебными (чеснок, лук, репка, редька, лимон, яблоки).

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

1. Осенью и зимой день становится коротким, а ночь длинной. Поэтому важно укреплять мышцы глаз, тогда глаза и в темноте хорошо видят.

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

1. В холодное время года по утрам надо обязательно есть теплую пищу, это в основном каши. Когда в желудке тепло, микробы и близко не подходят к человеку – боятся. А когда в желудке холодно, микробы набрасываются на человека и начинают из него здоровье забирать.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Кстати, вы можете эти короткие стишки заучить. А детям среднего и старшего возраста посоветуйте и кукол своих обучить заданиям доктора Айболита.

Вот сколько практической пользы от одного письма доктора Айболита.