

## УКРЕПЛЯЕМ ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ



Как укрепить физическое здоровье  
ребенка:

### Физические упражнения.

Родителям желательно ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребёнка.

### Режим дня дошкольника.

Приучая детей к определённому режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаём у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.

### Сон.

Только во время сна ребёнок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, 5-6 лет – 13 часов, 7-8 лет – 12 часов.

### Питание.

Должно быть сбалансированным, 4-5 раз в день.

### Прогулки.

Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее!

### 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 счёт этого предотвратить частые заболевания. «Холодный тазик», «Холодное полотенце», «Контрастный душ», «Босохождение».



Воспитатели:  
Корниенко А.С.  
Ковтун Н.В.

Педагог – психолог:  
Абдуллина Е.А.

## Игры, помогающие ребенку справиться со стрессом:

### ИГРА «Сосулька» (или «Мороженое»)

Встать, закрыть глаза, руки поднять вверх. Представить, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслаблять постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомнить ощущения в состоянии расслабления.

### ИГРА «Ежик»

Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Один из пары «сворачивается» в клубочек и сохраняет положение. Задача второго – развернуть его, найти подход, создать условия, при которых «ежик» захочет сам раскрутиться, установить взаимопонимание. Запрещаются силовые приемы, щекотка, уговаривание словами. После чего участники меняются ролями.

### ИГРА «Зеркало»

Один из играющих «зеркало» а второй «персонаж» (исполняющий любые действия). «Зеркало» должно в точности повторять движения своего партнера по игре. Следует меняться ролями.

### ИГРА «Покажи мне...»

Предложите ребенку изобразить сердитую тучку, представить что он ест лимон, представить как выгоняет муху с носа. Поинтересуйтесь, какие эмоции испытывает ребенок, когда входит в образ.



## 18 правил

### как показать любовь родителей к детям

- 1. Дети важнее смартфонов.** При возвращении домой с работы или когда дети приходят со школы, оторвите свое внимание от любых гаджетов, компьютера или телевизора. Дайте детям, по крайней мере, первые полчаса своего полного внимания.
- 2. Прием пищи с выключенным телевизором.** Прием пищи — редкие моменты, чтобы насладиться обществом друг друга и живым общением. Плодотворное общение помогает ребенку излить свое сердце родителям, которые могут узнать, что интересует деточку, его цели, переживания, страхи.
- 3. Совместное время перед сном.** Сделайте время перед сном драгоценным моментом быть вместе. Это уникальный способ создавать близкие отношения между родителями и детьми. Также помогает развитию мозга вашего ребенка, чувствовать себя любимым и нужным человеком.
- 4. Дисциплинирование.** Любовь родителей к детям также видна по тому, как они дисциплинируют их с любовью и нежностью. Ключ успешного дисциплинирования — не переключаться от любви, когда дети всё делают хорошо и правильно, до ненависти, когда они ведут себя плохо. Только устойчивый поток любви, когда дети чувствуют любовь своих родителей, поможет им, вырасти с чувством «любимый сын, любимая дочь».
- 5. Личное внимание каждому ребенку.** Это значит иногда проводить время с каждым ребенком по отдельности. Замечательно, когда родитель или оба могут провести время один-на-один с каждым ребенком. Тогда дети чувствуют себя особенными, потому что вокруг них нет их братьев или сестер, а всё внимание родителей принадлежит только им.
- 6. Когда детей любят, им чаще улыбаются.** Что может лучше показать любовь и тепло вашим детям, чем любящая улыбка каждый раз, когда они заходят в комнату. Это сразу пробуждает в детях чувство покоя, ощущение, что их присутствие ценится, и они не являются помехой родителям.

- 7. Зрительный контакт.** Лучший способ общения со своими детьми — смотреть им прямо в глаза, когда говорите с ними.
- 8. Хороший личный пример.** Поверьте, дети больше всего подражают своим родителям, которые являются для них примером. А теперь честно признайтесь себе, сколько раз ваши слова детям расходились с делами, которые они видели? Поэтому будьте добрыми, ласковыми, заботливыми к другим людям — это лучший пример для подражания.
- 9. Обучайте детей принимать правильные решения.** Родители доказывают свою любовь, когда учат детей самостоятельно принимать решения. Убедитесь, что они в полной мере участвуют в принятии решений, например, интересуйтесь их мнением или точкой зрения. Побуждайте размышлять над последствиями, прежде чем принять решение.
- 10. Детей любят, когда не перебивают** детские рассказы, разговор. Когда ребенок хочет рассказать, что случилось, никогда не прерывайте, выслушивайте историю до конца.
- 11. Любовь и ласка.** Ребенок чувствует себя любимым, получая родительскую ласку, а также имеет большее чувство собственного достоинства. Поцелуй или нежное объятие хотя бы раз в день сделает свое дело. Любовь и ласка уменьшает шансы детей стать агрессивными людьми либо иметь проблемы с поведением.
- 12. Детские подарки.** Храните детские открытки и подарки, как доказательство любви к детям. Показывайте детям их прошлые, забытые ими подарки, которые они дарили вам. Чтобы они видели — эти подарки вам очень дороги, вы с удовольствием их храните. Они — лучшее напоминание вам о любимых детях.
- 13. Любовь через смс и записки.** Оставляйте детям смешные и нежные сообщения, записки. Это может быть смс-ка или записка оставленная под подушкой, в школьном рюкзаке или за обеденным столом. В записке может быть шутка, нежное прозвище, похвала, свидетельствующая о родительской любви и внимании к ним.

- 14. Не забывайте хвалить.** Словесные выражения нежных чувств (одобрение, похвала) кажутся вполне естественным явлением, однако многие родители почему-то скупятся на хорошие слова, подобная позиция является большой ошибкой.
- 15. Читайте вместе.** Это помогает привить детям любовь к книгам. Да и сами малыши с удовольствием слушают волшебные истории, которые им читает любимая мамочка перед сном. Дети постарше также не откажутся от возможности прижаться к вам и послушать новое увлекательное произведение.
- 16. Будьте вежливы.** Никто не требует от вас совершения ежедневных подвигов, маленькие дети обязательно оценят обычные мелочи. Например, когда ребенок говорит вам «спасибо», не забывайте отвечать «пожалуйста». Будьте также хорошим примером для своего отпрыска — каждый день благодарите его за то, что он прогулялся с собакой, помог с сервировкой стола, помыл посуду.
- 17. Играйте с малышом.** Выделите хотя бы 20 минут на игру, пусть это будут шашки или лото, поделка из макарон. Нет времени на развлечение? Включите музыку, пусть кроха танцует в детской, а вы успеете приготовить ужин. Можно попробовать подключить ребенка к домашним занятиям. Например, попросите его помыть картофель для супа, раскатать тесто.
- 18. Планируйте мероприятия на выходные.** Обсуждайте с детьми план мероприятий на уикенд. Даже дошкольник может дать вам хорошую идею о том, как лучше провести субботний день. Совместное планирование выходных — великолепный способ продемонстрировать любовь к детям, а также показать, что вы уважаете их мнение.

