Веселая физкультура дома.

Физкультурно-оздоровительный досуг детей в семье чрезвычайно разнообразен. Он может быть связан с подготовкой и проведением каких-либо семейных торжеств, плановых и неожиданных событий. Нередко от взрослых можно слышать окрики в адрес детей: «Не бегай!», «Сядь!», « Не лезь!». Родители часто больше вни­мания уделяют эстетике помещения, загромождают его дорогостоящей мебелью, и ребёнку нет места с его неуёмной энергией. Безусловно, не каждый решится отодвинуть стенку и поставить перекладину, тем более разместить, целый спортивный комплекс. Однако крепкое здоровье и хорошее настроение детей – достойная награда за такую жертву. Перечислим семь движений, являющихся базовыми: вис (на перекладине, кольцах и трапеции), прыжок, вращения, качание (на съемной груше качалке, обычных качелях и вертикальных лианах-качелях), ка­тание (на комнатной горке), равновесие (на наклонной треугольной лесенке) и лазание (с использованием всех перечисленных выше сна­рядов). Под всеми снарядами натягивается батут, который страхует и обеспечивает амортизацию при соскоке. Для того чтобы « стадион в квартире» использовался ежедневно и имел популярность у всех членов семьи, занятиям на нём можно при­дать сюжетно-образный характер.

Семейный кодекс здоровья.

1  Каждый день начинаем с зарядки.

2  Просыпаясь не залёживайся в постели.

3  Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку

4  В детский сад, в школу и на работу – пешком в быстром темпе.

 5 Лифт – враг наш.

 6  Будем щедрым на улыбку, никогда не унываем!

Советуем прочитать "Для чего нужна утренняя гимнастика?"

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе сродителями, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемы упражнения.
Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе, если это не возможно, например, в городе, то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха 16-17 0 С. Для упражнений выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил Вас), откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.
Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения.
При выполнении ребенком упражнений, нужно научить его, а затем постоянно контролировать правильное дыхание – малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох. В большинстве упражнений имеются указания, когда делать вдох, а когда выдох. Также необходимо следить, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, сгибание колен, при выполнении движений для туловища.
При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова:
а) потягивание;
б) ходьба (на месте или в движении);
в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
г) упражнения для мышц туловища и живота;
д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);
е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны));
ж) упражнения силового характера;
з) упражнения на расслабление;
и) дыхательные упражнения.
При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступности для ребенка и разнообразию. Комплексы упражнений рекомендуется менять, в зависимости от заинтересованности ребенка, раз в месяц, начиная постепенно заменять отдельные составляющие через 3 недели начала занятий по данному комплексу.
Эффективность утренней гимнастики с детьми возрастает, если в нее включены упражнения с предметами: гантели (0,3 – 0,5 кг), гимнастической палкой, скакалкой, мячом и т.д. До и после зарядки, 2-3 раза в неделю, подсчитывайте пульс ребенка, если после занятий он не превышает 100-110 ударов в минуту, то все в порядке.
Утренняя гимнастика не только "пробуждает" организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры

Советы "Как избавиться от насморка"

При первых признака насморка, когда еще нет обильных выделений, примите горячую ванну, сразу же после ванны приложите горчичники к пяткам на 1-2 часа или положите на стопы перцовый пластырь, который вполне можно носить сутки – двое. Выпейте чай с медом из плодов шиповника, малины, липового цвета. После этого сделайте кашицу из чеснока и нюхайте попеременно, закрывая то одну, то другую ноздрю. Воздух при этом выдыхайте через широко раскрытый рот.
Если насморк все-таки усилился, так, что из дома без пяти-шести носовых платков в кармане и не выйти, начинайте лечиться.

Предварительно усвойте несколько несложных правил:

Прежде чем закапать лекарство в нос, обязательно высморкайтесь;

Во избежание привыкания не стоит использовать сосудосуживающие капли дольше 5-7 дней. Галозолин, нафтизин, санорин – все они вырабатывают зависимость. Пользуйтесь лучше отривином – он в эту группу не входит, а еще лучше – растительными средствами.

Применяйте фототерапию: 3-4 раза в день закапывайте в нос свекольный или капустный сок, сок алоэ. Сильным лечебным эффектом обладает растительное масло настоянное на чесноке: измельченную дольку чеснока 8-10 часов настоять в 1 столовой ложке масла, затем отжать через марлю в пузырек из под капель.

Дважды в день промывайте нос теплой водой (56-37 °С), минеральной водой без газа или раствором поваренной соли ( 1 чайная ложка на 0,5 литка воды). Для промывания используйте спринцовку или шприц с надетой на него тонкой полиэтиленовой трубочкой. Во время процедуры держите голову прямо, иначе раствор попадет в ухо по евстахиевой трубе.

 На ночь положите под голову дополнительную подушку: в таком положении слизь отходит легче, приток крови к полости носа уменьшится и слизистая не отекает.

Пейте куриный бульон, Он содержит аминокислоту цистеин, уменьшающую выделения слизи и отечность слизистой оболочки.

 Народные средства. Простое лекарство. Чтобы вылечить насморк, даже хронический, нужно приготовить луковый сок, смешать одну каплю сока с 1 столовой ложкой воды и закапывать эту смесь в нос каждый час.