



Памятка родителям

«Здоровье ребёнка в наших руках»

Цитата для родителей:

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ.

Здоровье ребенка — это самое важное, что только может быть в жизни родителей.

Рекомендации родителям по сохранению и укреплению здоровья ребёнка:

Прежде всего необходимо:

1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.
2. Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, обеспечивать достаточную страховку.
3. В условиях семьи рекомендуется использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:
 - утреннюю гимнастику;
 - хороводные игры-забавы;

- подвижные игры;
- спортивно-развлекательные игровые комплексы;
- гимнастику для глаз;
- элементы самомассажа;
- закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей) ;
- ароматерапию, фитотерапию, фитонцидотерапию, витаминотерапию, аэроионотерапию (по назначению врача) .





Консультациялық пункт

Ата-аналарға арналған жадынама

"Баланың денсаулығы біздің қолымызда"

Ата-аналарға арналған дәйексөз:

Гимнастика, жаттығу, серуендеу өнімділікті, денсаулықты, толыққанды және қуанышты өмірді сақтағысы келетіндердің күнделікті өміріне берік енуі керек.

Гиппократ.

Баланың денсаулығы — бұл ата-ананың өміріндегі ең маңызды нәрсе.

Ата-аналарға баланың денсаулығын сақтау және нығайту бойынша ұсыныстар:

Ең алдымен қажет:

1. Эмоционалды жайлылықты құру: мейірімді көзқарас, мейірімді тон.
2. Моторикамен айналысуға деген ұмтылысты ынталандыру, жеткілікті сақтандыруды қамтамасыз ету.
3. Отбасы жағдайында келесі дене шынықтыру және сауықтыру элементтерін пайдалану ұсынылады:
 - * таңертеңгі гимнастика;
 - * дөңгелек би ойындары-көңілді;
 - * ашық ойындар;
 - * спорттық ойын-сауық кешендері;

- * көзге арналған гимнастика;
- * өзін-өзі массаж жасау элементтері;
- * қатайту процедуралары (балалардың денсаулығын ескере отырып) ;
- * ароматерапия, фитотерапия, фитонцидотерапия, витаминотерапия, аэроионотерапия (дәрігердің нұсқауы бойынша) .

