

Консультация для родителей.

Берегите здоровье детей!

- 1. Осанка.** Правильная посадка за домашним рабочим столом или за обеденным столом.
Неправильная посадка приводит к неправильному расположению позвонков, затрудняет деятельности внутренних органов. Дефекты осанки мешают правильному дыханию. Такие дети чаще всего склонны к болезням бронхитам, воспалениям легких. Ослабленные мышцы живота плохо удерживают в нужном положении желудок и кишечник, что приводит к нарушению пищеварения. Формируются неправильно внутренние органы. Страдает нервная система.
- 2. Дневной сон.** Является обязательным от 3-6 лет-один дневной сон. С физиологической т.е долгое бодрствование приводит к стрессу в организме ребенка. Тем самым способствует выработке надпочечниками гормона кортизола, который затрудняет процессу торможения в нервной системе, не дает организму расслабиться и отдохнуть, тем самым снижая иммунитет, мешает работе мозга и ухудшает память. Все, что ребенок запомнил утром, днем во время сна у него усваивается и закрепляется.
- 3. Убираем стрессы у детей.** Ребенок может испытывать свои собственные страхи, тревоги и переживает свои особые стрессогенные ситуации. Необходимо ребенку помочь расслабиться. Напряжения ему ни к чему.
- 4. Объятия.** Чаще обнимайте своих детей, особенно когда они этого сами хотят. Такое взаимодействие, снижает кровяное давление и уменьшает количество гормонов стресса.
- 5. Смех.** Смех – это прекрасный способ снять стресс и помочь организму расслабиться.
Вот несколько способов заставить ребенка смеяться:
 - покорчить рожицы по очереди;
 - посмотреть смешной мультфильм.
- 6. Физические упражнения.** Физические упражнения – это отличный вид отдыха. Ходьба, бег, активные игры – которые нравятся детям. Есть много прекрасных CD и DVD с упражнениями для любых возрастных категорий.

Релаксация мышц. Релаксация мышц – это прекрасный способ снять стресс. Релаксация достигается путем напряжения и последующего расслабления различных групп мышц тела.

- Лицо – попросите ребенка наморщить нос и лоб, будто он нюхает что-то неприятное, а затем расслабить лицо. Повторить три раза.
- Челюсти – попросите ребенка плотно сжать челюсти, а затем отпустить и полностью разомкнуть челюсти. Повторить три раза.
- Руки и плечи – попросите ребенка вытянуть руки перед собой, затем поднять их над головой и потянуться как можно выше. После этого пусть ребенок опустит вниз, и расслабит руки. Повторить три раза.
- Кисти рук – пусть ребенок представит, будто он изо всех сил сжимает яблоко одной рукой, а затем бросает его на пол и расслабляет кисть и руку. Повторить три раза, а затем выполнить упражнение другой рукой.
- Живот – пусть ребенок ляжет на спину и всего на мгновение максимально напряжет мышцы живота. Затем пусть расслабит живот. Повторить три раза, а затем выполнить это же упражнение стоя.
- Ноги и ступни – попросите ребенка стоя вдавить пальцы ног в пол, будто он проделывает это с песком на пляже. Пусть поочередно вдавливают каждый палец в пол и расставит их настолько, чтобы чувствовать напряжение в ногах, а затем расслабит. Повторить три раза.
- Перед сном поможет снять напряжение, простое поглаживание от шеи до кончиков пальцев ног ребенка.