

Как укрепить иммунитет ребенка без лекарств

Сезон дождей, луж и первых холодов уже на пороге. А значит, скоро начнется традиционный сезон больничных? 🤒

«А я, инструктор по физкультуре, так не считаю!», - с этих слов началось родительское собрание в средней группе «Солнечные зайчики» в вашей группе мы запускаем комплексную программу оздоровления «Здоровое поколение 4+».

Четыре года — удивительный возраст. Ребенок уже всё понимает, с ним можно договориться, но его иммунитет всё еще очень хрупкий. Программа «Здоровое поколение 4+» — это наша с вами совместная работа, которая занимает всего 10–15 минут в день, но работает на опережение. Мы не ждем, когда ребенок заболит, а делаем так, чтобы вирусам было не за что зацепиться.

Вот три кита, на которых держится здоровье наших детей в саду:

- 1. Воздушное закаливание: тренируем сосуды, а не кутаем в сто одежек ❄️** Забудьте про ледяные ведра на голову. Самое эффективное закаливание — это воздух.



- 2. Дорожка здоровья бесплатный массаж всех внутренних органов**

Сразу после зарядки наши ребята проходят по «полосе препятствий» для стоп. Это не просто игра, это мощная физиотерапия. Наша дорожка состоит из разных фактур: ребристые доски, коврики с жесткой травой, галька, песок. На

стопах находится около 70 000 нервных окончаний. Ходьба по неровностям стимулирует работу сердца, легких, желудка и укрепляет голеностоп. Это лучшая профилактика плоскостопия и способ быстро «включить» организм после сна. Родители с удовольствием пошли по дорожке здоровья.



3. Массаж рук: готовимся к письму и защищаем горло 🖐 В 4 года кисть ребенка быстро устает. А еще на ладонях, прямо как на стопах, находятся проекции всех наших органов. Родители активно включились в игру с мячами ежиками.



Программа «Здоровое поколение 4+» — это игра, привычка и радость движения. Уверен, через полгода регулярных занятий мы с вами увидим результат: дети станут бодрее, крепче и будут значительно реже уходить на больничные.

Спасибо за ваше внимание и готовность быть партнерами в этом важном деле.

Информацию подготовила
инструктор фк Братущенко С.В.