

## ПАМЯТКА

для родителей

### «Укрепление физического здоровья семьи и детей»

Составитель: Зам.зав по ИР Кривенко Е.Е.



- Здоровье дороже богатства
- Здоровым будешь – всё добудешь
- Здоровье не купишь
- В здоровом теле – здоровый дух

В структуре здорового образа жизни укрепление физического здоровья является одним из приоритетных направлений. Сохранению и укреплению физического здоровья способствует комплекс мер, включающий следующие компоненты:

- двигательную активность;

- правильное дыхание;
- закаливание;
- сбалансированное питание

**Двигательная активность** является основой жизни и здоровья. Активное движение восстанавливает кровообращение, активизирует систему обмена веществ, улучшает настроение.

#### **Рекомендуемая двигательная нагрузка**

- Утренняя гимнастика в сочетании с водными процедурами.
- Ходьба, бег.
- Подвижные и спортивные игры.
- Танцы, занятия ритмической гимнастикой.
- Снарядная и игровая гимнастика.
- Спортивные развлечения.

Очень полезны упражнения на формирование коррекции осанки, упражнения на растягивание, подъём и отведение рук, потягивание ног, прогибание туловища в положении стоя, в упоре, на коленях, сидя на стуле, лёжа на спине, животе. Простейшие асаны хатка-йога (позы) развивают гибкость позвоночника.



Правильное дыхание помогает справиться с волнением и стрессами. Дыхание оказывает воздействие на мышечную и нервную системы, придаёт человеку Уравновешенность, уверенность в себе, улучшает общее состояние организма.



### **Упражнения дыхательной гимнастики**

Имитация урагана, детского ветерка, пылесоса, велосипедного насоса и др.

Поверхностное дыхание: медленно неглубоко вдохнуть, начиная с 2-3 секунд, пауза 1-2 секунды, выдох (6-8 дыханий в минуту) Дыхание должно быть поверхностным и редким.

Очистительное дыхание: вдох носом, выдох носом прерывистый, словно спуск по ступенькам вниз.

Естественное дыхание: сделать глубокий вдох, задержать дыхание на вдохе, выдох в два раза медленнее.

Произнесение гласных звуков посредством дыхания, пение, «рисование» дыхание в воздухе.

**Закаливание** воспитывает волю, помогает снять нервно-мышечное напряжение, формирует сильный характер. Благодаря закаливанию повышается устойчивость организма к различным влияниям внешней среды и прежде всего к температурным изменениям.

**Формы закаливания:** спорт, гимнастика, воздушные ванны, ежедневные прогулки, закаливание солнцем, различные полоскания рта и горла, душ, обтирание, плавание, хождение босиком и т.п.



**Сбалансированное питание** заряжает энергией, питает мозг, обеспечивает рост и обновление клеток организма.

В питании важно соблюдать:

- разумность;
- регулярность;
- Разнообразие.

### **Необходимые условия:**

- сознательное отношение к своему здоровью;
- систематичность;
- последовательность и постепенность;
- личный пример и заинтересованность.