

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Проводится два раза в день для улучшения работы головного мозга.

1. Наложить ладони на закрытые глаза, не касаясь их. Согревать глаза центром ладони 30 секунд.
2. Под закрытыми веками рисовать глазами круги — влево, вверх, вправо, вниз; затем круг в обратную сторону. Повторить 5 раз.
3. Погладить пальцами веки, открыть глаза и быстро поморгать.

Чтобы знать как оставаться здоровым и поддерживать себя в спортивной форме мы обратились к нашим именитым спортсменам. Так, Бурбучук Буян - Начын Мөге РТ рекомендует:

Чтобы быть в хорошей спортивной форме, необязательно ходить в спортивный зал, можно упражнения выполнять дома.

Чтобы развивать свою память и мышление, необходимо читать. Из моих прочитанных книг мне понравилась книга К.-Э. К. Кудажи «Уйгу чок Улуг-Хем».



Монгуш Сылдыс-Арзылаң Мөге РТ, Чемпион Наадым-2019:



В здоровом теле — здоровый дух: ежедневная зарядка и правильное питание делают нас луч-

ше.

Каждому человеку в зависимости от рода деятельности необходимо подобрать комплекс упражнений и систематически выполнять в удобное для себя время. Так, людям с сидячей работой рекомендую каждый час разминать мышцы шейно – воротниковой зоны во избежание развития остеохондроза. Тем, кто много работает за компьютером, необходимо делать перерывы чтобы глаза сильно не напрягались.

Твое здоровье — чистый воздух, вода и пища. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой. Ты радуешься, улыбаешься — значит, ты здоров. Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, живи по законам природы, разума. Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум.

ГБУ Тувинская республиканская детская библиотека им. К.И. Чуковского
Информационно-библиографический отдел

Говорим здоровью —



ДА!

Кызыл 2019

Уважаемые наши читатели!

Предлагаем вашему вниманию интересный и полезный буклет, который вы можете использовать в вашей повседневной жизни.



Дыхательная гимнастика

Обучение идет поэтапно.

I этап. Выработка брюшного дыхания. Лучше в лежачем положении. Одна рука лежит на животе, другая - на грудной клетке. Вдох: животом пытаемся вытолкнуть руку. Выдох: втягиваем живот, надавливаем на живот.

II этап. После того как хорошо научились дышать животом. Вдох: на счет «раз, два». Взрослый медленно произносит: «Мы ... надуваем ... шар ...». Выдох: на счет «раз, два, три, четыре»; постепенно выдох удлиняется до «раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь». При этом взрослый медленно произносит: «Мы ... надуваем ... воздушные ... шары ... красный ... синий ... зеленый ... и т.д.».

III этап. Вдох идет на счет «раз». Выдох: на счет от шести до восьми.

IV этап. Вдох – выдох. На выдохе зажимается одна ноздря, затем другая. Можно предложить подуть на что-то но-

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Упражнения выполняются в проветриваемом помещении или на свежем воздухе (в теплое время года).
2. Перед выполнением упражнений взрослый проверяет состояние носоглотки детей (ребенок должен высморкаться, если у него насморк). А также контролирует, чтобы перед началом упражнений у детей был освобожден кишечник и мочевой пузырь.
3. Любое дыхательное упражнение начинается с энергичного выдоха. Взрослый следит, чтобы выдох был хотя бы в два раза длиннее вдоха.
4. Перед упражнениями необходимо разогреться несколькими плавными движениями или выполнить правильное потягивание: «Поза горы» — сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладонями вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Постараться почувствовать, как растет, вытягивается позвоночник. Развернуть грудную клетку, шею не напрягать. Дыхание спокойное, произвольное.
5. Выполняя дыхательные упражнения вместе с детьми, взрослый следит, чтобы они не напрягали мышцы лица, ноздрей и всего тела.
6. Позвоночник должен быть ровным. Голова, шея и позвоночник на одной прямой линии.
7. Взрослый контролирует, чтобы дети дышали только через нос, кроме тех упражнений, которые требуют выдоха или вдоха через рот.
8. Дыхание животом, грудной клеткой («гармошка») можно выполнять лежа, сидя или стоя. Остальные дыхательные упражнения выполнять сидя за столом или сидя на полу в удобной позе (по-турецки).

«ПРИМЕРНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ ДЕТЕЙ»

(если ребенок впервые приступает к закаливанию)

Закаливание воздухом.

Прогулка в любую погоду! Хорошо вспомнить совет одного из старейших педиатров Гецова Г.Б.: «Гулять в любую погоду, кроме особо отвратительной!»

Следует помнить, что правильная одежда для ребенка должна предусматривать возможность двигаться. Ребенок должен вернуться с прогулки не потным, с сухими и теплыми ногами.

Воздушные ванны.

При переодевании следует оставлять ребенка на некоторое время обнаженным, при этом давая ему возможность двигаться. Продолжительность такой ванны определяется реакцией ребенка (положительной). Ориентируясь на реакцию, можно постепенно, через 2-3 дня, или более постепенно, либо снижать температуру в помещении, в котором проводится воздушная ванна, либо увеличивать время.

Специальное закаливание водой.

Простой и доступной методикой является специальный закаливающий массаж.

I неделя: растирание сухой рукавичкой.

II неделя: растирание влажной рукавичкой, смоченной в теплой воде.

III неделя: растирание влажной рукавичкой, с постепенным снижением температуры воды.

IV неделя: растирание массажной щеткой.

После этого ребенка одеть в сухое белье.

ВНИМАНИЕ: Темп снижения температуры и применения щетки определяется реакцией ребенка на процедуру.

При заболевании ребенка или его плохом самочувствии вся схема начинается заново и продолжается в том же порядке.

