

Игры, которые помогают быть здоровыми

Разминка для ежа



Описание: И.П. лежа на спине, руки за головой. На счет «1» сгруппироваться на 3-4 сек, обхватив ноги под коленями «ёжик свернулся», «2» - вернуться в И.П.(5—6 раз). Между упражнениями отдых до полного расслабления.

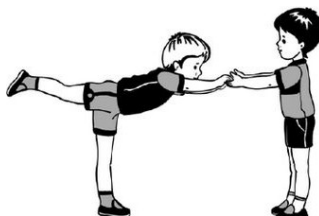
Мастер мяча



Описание: Ребенку предлагается подбросить мяч вверх, быстро выполнить задание, поймать мяч. Задания: хлопок в ладошки (над головой, перед собой, за спиной); поворот вокруг оси; присесть и вскочить на ноги; наклоняясь, пальцами рук дотянуться до носков ног, выпрямиться.

Ласточка в полете

Описание: Поза выполняется с поддержкой за руки и удерживается не более одной-двух секунд.

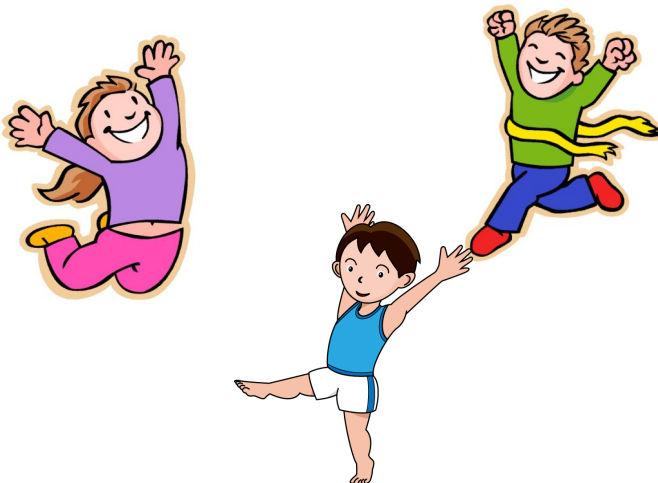


Упражнение повторяется со сменой опорной ноги, родитель контролирует, правильность выполнения позы.

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

Гиппократ

БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ!



Автор: инструктор по физической культуре Шинкарева Г. Г.

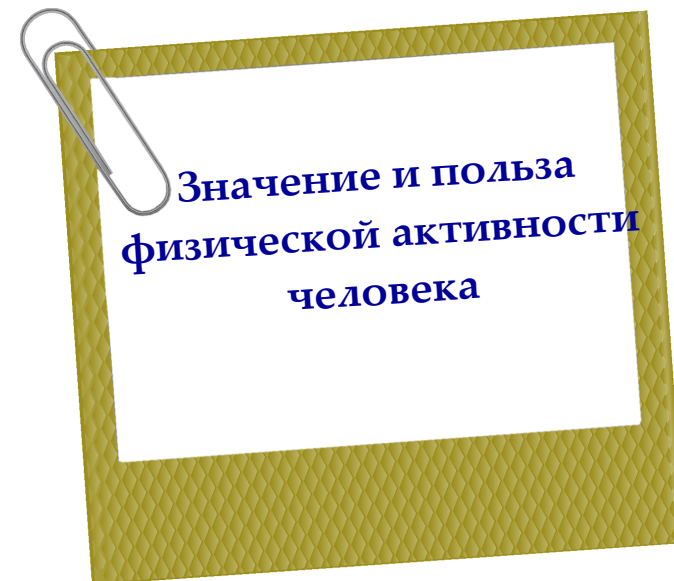


Адрес: 622022,
Свердловская область,
Г.Нижний Тагил,
ул. Нижняя Черепанова, 1

Телефон: 8(3435)48-26-85
Эл. почта: dobrnt@mail.ru



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
«МАЯЧОК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА,
ДЕТСКИЙ САД №205 КОМБИНИРОВААННОГО ВИДА



Информационная справка

Физическая активность и здоровье человека – эти два понятия неразделимы. Обеспечить правильную работу организма позволят сбалансированные и регулярные физические нагрузки.

По рекомендации Всемирной организации здравоохранения дети и подростки должны заниматься физической культурой минимум 60 мин в день.



Несколько фактов о пользе физической активности:

Долголетие

Постоянные занятия физической культурой снижают риск ранней смерти.



Улучшение функций головного мозга

При физической нагрузке улучшается кровообращение, мозг лучше питается – это влияет на память, восстанавливаются поврежденные клетки головного мозга. В процессе физической нагрузки развиваются отделы головного мозга отвечающие за обучаемость.

Нормализация массы тела

Ни какие диеты не помогут в борьбе с избыточной массой тела так, как делают это физические упражнения или ходьба.



Укрепление сердечно-сосудистой системы

Сердечную мышцу нужно тренировать. Хорошо работающее сердце перекачивает больше крови, которая принесит важные жизненные элементы органам и тканям организма, улучшая здоровье.



Борьба с депрессиями

Депрессия возникает в следствии нарушения функций человека.

Правильно протекающие процессы в организме не нарушают гормональный фон, и возможность подхватить депрессию снижается.



Снижение риска хронических заболеваний

Снижение уровня холестерина, профилактика диабета, нормализация давления, снижение вероятности получения инсульта.

Улучшение сна.

Чтобы легче заснуть за несколько часов до сна займитесь физической нагрузкой, в этом случае снотворное вам не пригодится, так как организм устанет, и ему потребуется время для восстановления сил.



Укрепление опорно-двигательного аппарата

Исключение двигательной активности из режима дня приведет к снижению тонуса мышечного корсета, торможению обновления костной ткани, а следовательно к ухудшению способности выполнять высококоординированные движения.



Игры, которые помогают быть здоровыми

Организуя семейный досуг, не упускайте возможность оздоровить ребенка, играя с ним.

Цель игр: укрепление мышечных групп корпуса и сводов стопы, формирование правильной осанки; улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы; развитие физических качеств.

Игровые упражнения выполняются по показу взрослого.

Петушки гуляют

Описание: И.П. стоя, плечи опущены, руки на поясе.

Выполнить ходьбу по комнате с высоким подниманием бедра, носочек ноги тянется. Шаги выполнять перекачиваясь с носка на пятку.



Веселая веревочка

Описание: Разнообразные прыжки через скакалку, которую вращают родители.



Турецкий официант

Описание: И.П. стоя с книгой на голове, спина прямая. Рассмотрите с ребенком картинки о способе переноса грузов на Востоке. Приняв И.П., ребенок выполняет несколько шагов. Игра заканчивается выполнением релаксационного упражнения (1 - подняв руки, потянуться на носочках вверх, вдохнуть. 2 – наклоняясь опустить и расслабить руки – выдох).



Долголетие.

Постоянные занятия

физической культурой

снижают риск ранней смерти.

Улучшение функций головного мозга.

При физической нагрузке улучшается кровообращение, мозг лучше питается - это влияет на память, восстанавливаются поврежденные клетки головного мозга. В процессе физической нагрузки развиваются отделы головного мозга отвечающие за обучаемость.

