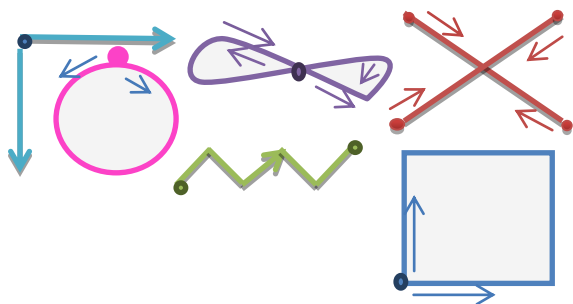


Физкультурная пауза

В отличие от зарядки физкультурная пауза выполняется во время перерыва в учебе или работе, обычно до первых признаков утомления, и продолжается 5-7 минут.

Гимнастика для глаз



1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.



Упражнения для мобилизации внимания

Стоя, руки вдоль туловища.

- 1 – правую руку на пояс,
- 2 – левую руку на пояс,
- 3 – правую руку на плечо,
- 4 – левую руку на плечо,
- 5 – правую руку вверх,
- 6 – левую руку вверх,
- 7-8 – хлопки руками над головой,
- 9 – опустить левую руку на плечо,
- 10 – правую руку на плечо,
- 11 – левую руку на пояс,
- 12 – правую руку на пояс,
- 13-14 – хлопки по бедрам.

Повторить 4-6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2-3 раза – средний, 4-5 – быстрый, 6 – медленный.

Здоровый образ жизни – это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях. Ведь дети могут оказаться в абсолютно неожиданных ситуациях, и основная цель тут – развить у них самостоятельность, ответственность, а иногда и автоматизм. Всё, чему родители и педагоги учат детей, должно применяться ими в реальной жизни. Например, навык мытья рук по приходу домой с улицы, перед и после похода в туалет, после ползанья по полу, перед едой и так далее.



Зарядка для формирования правильной

Будь здоров!

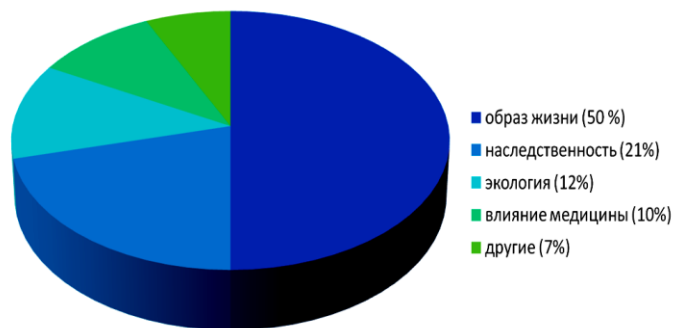


Простые правила по оздоровлению детей дошкольного возраста

Здоровый образ жизни – это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека.

Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Факторы, влияющие на здоровье



Польза точечного массажа

Точечный массаж – это воздействие на биологически активные зоны, расположенные на коже человека. Как известно, кожа – своего рода «броня», защищающая внутренние органы. Под влиянием инфекции, из-за постоянно идущего размножения вирусов в слизистых оболочках дыхательных путей, лор-органов и пищеварительного тракта защитные свойства кожи нарушаются: она становится проницаемой в первую очередь для электромагнитных полей, в окружении которых мы живем.

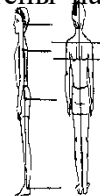
Стимуляция биоактивных зон кожи активизирует работу организма, повышает сопротивляемость вирусным инфекциям и неблагоприятной экологической обстановке.

осанки для дошкольников

Осанка – это привычное(правильное или неправильное) положение тела человека в покое и движении.

1.Принятие правильной осанки за счет касания стены ягодичной областью, икроножными мышцами и пятками. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

2.Голова, туловище и ноги Составляют прямую линию. Приподнять голову и плечи, Вернуться в исходное положение.

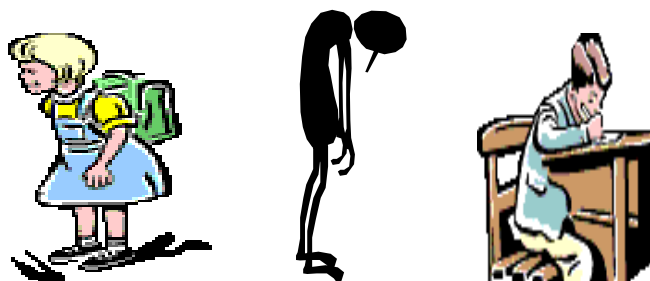


3.И.п. – лежа на спине (поясница прижата к полу). Сгибать-разгибать ноги в коленном и тазобедренном суставах.

4.Поочередное сгибание и разгибание ног на весу – «велосипед».

5.И.п.-лежа на животе. Приподнять голову и грудь, поднять вверх прямые руки (при поднятии – прямые ноги), сохраняя правильное положение тела, несколько раз качнуться.

6.Ходьба с сохранением правильной осанки (например, с книжкой на голове)



Упражнения для профилактики плоскостопия

Плоскостопие – это уплощение свода стопы и образование под кожей костного выступа.

1.Сидя, катайте мяч (палочку) серединой стопы.



2.Переносите предмет с одного места на другое, захватив его пальцами ног.



3.На полу расстелите полотенце, захватывая его пальцами ног, двигайтесь вперед («гусеница»).



4.Ходите по палочке, веревочке.



5.Ходите, зажав мяч стопами.



6.Сидя, перетягивайте пальцами ног скакалку(шнур) вправо и влево.



7.Захватывание пальцами ног гимнастической палки (ручки скакалки).



