

«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

Сегодня мы расскажем вам 6 правил, которые помогут оставаться здоровыми

Воспитатель: Прокопович Г.С.



Первое правило:

«Учимся просыпаться»

Каждое наше утро должно начинаться с положительных эмоций и тогда день обязательно принесет вам удачу. Всем нам хорошо известно выражение «Встал не с той ноги». Знакомо и настроение, которое данные слова характеризуют — приятным такое состояние не назовешь, и к активной деятельности оно не располагает. Проснувшись, нельзя резко вставать с постели, необходимо подготовить организм к переходу от сна к бодрствованию. Нужно постепенно пробуждаться, спокойно потянуться в кровати.

1. Левую ногу тянем пяткой вперед, левую руку тянем вверх вдоль туловища на вдохе.
2. Тянем правую ногу пяткой вперед, правую руку вверх вдоль туловища на вдохе.
3. Лежа на спине. Тянем обе ноги пяточками вперед и обе руки вверх вдоль тела.
4. Стоя на четвереньках, прогибаем и выгибаем спину — «Кошка» (3—5 раз).



Второе правило: «Учимся расслабляться»

Переутомление и нервное напряжение очень вредят нашему организму. Чтобы с этим справиться, нужно научиться релаксации, т.е. умению расслабляться. Наше тело имеет очень много биологически активных точек. Если правильно воздействовать на них, происходит расслабление.

Родители и дети стоят в парах. Проводится комплекс оздоровительного массажа

Массаж кистей рук:

- похлопывание ладонью о ладонь;
- растирание ладоней круговыми движениями;
- «замок» - сцеплять и расцеплять кисти рук попеременно;
- катание карандаша между ладонями.

Массаж головы:

- растирание подушечками пальцев волосистой части головы;
- «дождик» - легкое постукивание кончиками пальцев по всей поверхности головы.

Массаж лица:

- растирание и поглаживание щек и лба ладонями;
- постукивающие, разминающие движения кончиками пальцев поверхности лица.

Массаж ушных раковин:

- растирание ушей большим и указательным пальцами рук снизу-вверх и сверху вниз («разбудим ушки»);
- пощипывание края ушной раковины;
- поглаживание указательным пальцем внутренней поверхности ушной раковины («протри ушки»).

Массаж спины в парах:

- поглаживание, растирание ладонями мышц спины;
- похлопывание ребром ладони по спине.

Массаж шеи:

- поглаживание руками от верхней части шеи к плечам;
- легкое надавливание и растягивание мышц шеи руками.

Третье правило: «Утренняя гимнастика»



Всем известно, что гимнастика — комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить организм на работу и хорошее настроение, особенно если она выполняется под бодрящую музыку.

Ежедневная легкая физическая активность с утра улучшает процессы кровообращения в организме. Предлагаю вам несколько упражнений с гимнастической палкой.

Упражнения с палкой в парах «Палочка - выручалочка»

1. Мы стройные

И.п.: взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, держась за гимнастическую палку. Одновременно поднимают руки и опускают их.

2. Мы крепкие

И.п.: взрослый стоит, расставив ноги в стороны; ребенок лежит на животе, вытянув руки вперед. Взрослый наклоняется вперед, ребенок берется кистями рук за гимнастическую палку, и взрослый поднимает его.

3. Мы гибкие

И.п.: взрослый и ребенок сидят на полу, напротив друг друга, держась за гимнастическую палку. Взрослый наклоняется вперед - ребенок назад; взрослый отклоняется назад - ребенок вперед.

4. *Мы ловкие*

И.п.: взрослый и ребенок лежат на полу голова к голове, руки разведены в стороны и соединены. Одновременно поднимают прямые ноги вверх, стараясь соединить их с ногами партнера.

5. *Мы сильные*

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, держась руками за гимнастическую палку. Одновременно приседают и встают.

6. *Прыжки*

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, держась руками за гимнастическую палку. Прыжки - ноги врозь, ноги вместе. Всего 8 прыжков (выполнить 2 раза в чередовании с ходьбой).

Четвертое правило: «Охраняем зрение»



Воспитатель. Зрительная гимнастика - замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение. Главная задача гимнастики для глаз - формирование правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться. Чтобы глаза были нашими помощниками, нужно ежедневно выполнять вот такие интересные упражнения для снятия утомления с глаз.

1. Быстро моргать в течении 1 минуты.

2. Крепко зажмурить глаза на 3 - 5 с; затем открыть их на 3 -5 с.

Повторить 6 - 8 раз.

Уважаемые родители! Хочу познакомить вас с упражнением «Солнечный зайчик», которое дети будут выполнять с удовольствием.

Солнечный мой зайныка,

Прыгни на ладошку.

Дети вытягивают вперед ладошку. Ставят на ладонь указательный палец.

Солнечный мой зайныка,

Маленький, как крошка.

Прыг на носик, на плечо.

Ой, как стало горячо!

На плече давай скакать.

Прослеживают взглядом за пальцем, которым медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед. Дотрагиваются до лба, затем до плеча, опять до лба и другого плеча.

Вот закрыли мы глаза,
Закрывают лицо руками.
А солнышко играет:
Щечки теплыми лучами
Нежно согревает.

Пятое правило: «Тренируем стопу»



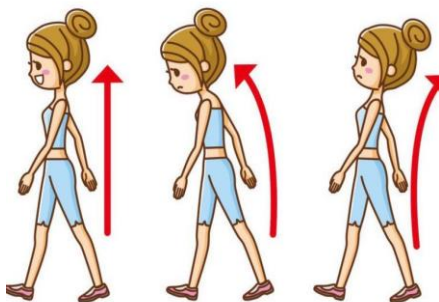
Воспитатель. Плоскостопие приносит ребенку много неприятностей. Лечить его труднее, чем предупредить, поэтому главное внимание нужно уделять профилактике. Для укрепления мышц свода стопы, снятия усталости рекомендуется выполнять гимнастику для ног и специальные игровые упражнения:

- ходьба на носках;
- на пятках;
- на внешней стороне стопы;
- катание цилиндра, маленького мячика, клубок ниток и т.д.

Родители и дети выполняют упражнения с помощью деревянного цилиндра.

Шестое правило: «Береги позвоночник»

Воспитатель. Правильная и красивая осанка - ключ к здоровью. Неправильная осанка очень плохо сказывается на работе всего организма. Предлагаю вам несколько упражнений, которые можно выполнять в домашних условиях.



Упражнения в парах с родителями

Волшебный мешочек

Родители и дети стоят на противоположных сторонах площадки. Дети идут, перешагивая через препятствия с мешочком на голове, передают его родителям. Родители повторяют то же самое, пока вновь не

поменяются местами.

Стойкий оловянный солдатик

Ребенок изображает стройного солдатика из сказки. Встать спиной к стене без плинтуса и плотно прислониться к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками, руки по швам. Постараться, держась прямо, сделать несколько шагов вперед и в стороны.