

Оздоровительные физминутки дома

Помогают снять напряжение, улучшить кровообращение и поднять настроение. Проводить их дома легко и весело, особенно если вовлечь всю семью. Вот как это сделать:

Примеры физминуток для дома:

- 1. Разминка для всего тела**
 - Марш на месте (1 минута): Шагайте, высоко поднимая колени.
 - Вращение руками (1 минута): Делайте круговые движения руками вперед и назад.
 - Наклоны в стороны (1 минута): Руки на пояс, наклоняйтесь влево и вправо.
- 2. Упражнения для спины и осанки**
 - "Кошечка" (1 минута): Встаньте на четвереньки, выгибайте спину вверх и прогибайте вниз.
 - "Самолетик" (1 минута): Стоя на одной ноге, разведите руки в стороны и удерживайте равновесие.
- 3. Энергичные упражнения**
 - Прыжки (1 минута): Прыгайте на месте, как зайчик, или делайте "звездочку" (руки и ноги в стороны).
 - Бег на месте (1 минута): Бегите, высоко поднимая колени.
- 4. Упражнения для глаз** (если работаете за компьютером)
 - "Бабочка" (1 минута): Быстро моргайте глазами, затем закройте их и расслабьтесь.
 - "Восьмерка" (1 минута): Медленно двигайте глазами, рисуя в воздухе восьмерку.
- 5. Дыхательные упражнения**
 - "Воздушный шарик" (1 минута): Глубоко вдохните, поднимая руки вверх, и выдохните, опуская руки.
 - "Дуем на свечу" (1 минута): Представьте, что перед вами свеча, и медленно дуйте на нее.

Здоровье ребенка
— это не просто
отсутствие
болезней, это
возможность расти,
учиться, мечтать и
быть счастливым.

Забота о здоровье
детей сегодня —
это инвестиция в их
будущее завтра.

Здоровый
образ
жизни
вашего
ребенка

Памятка
для родителей

Золотые правила здоровьесбережения

основные принципы

Помогут сохранить их
физическое и психическое
здоровье детей,
а также привить полезные
привычки на всю жизнь.

Режим дня

Питание

Активность

Гигиена

Воздух

Профилактика

1

Режим дня

- Установите четкий распорядок: подъем, прием пищи, занятия, отдых и сон в одно и то же время.
- Дошкольники должны спать 10–13 часов, школьники – 9–11 часов.

2

Сбалансированное питание

- Обеспечьте ребенка разнообразной пищей: фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, белки (мясо, рыба, яйца, бобовые), полезные жиры (орехи, растительные масла).
- Ограничьте сладости, фастфуд и газированные напитки.
- Приучайте пить воду вместо сладких напитков.

3

Физическая активность

- Ежедневно уделяйте не менее 60 минут активным играм, спорту или прогулкам.
- Поощряйте занятия, которые нравятся ребенку: танцы, плавание, футбол, велосипед.

4

Гигиена

- Приучайте ребенка мыть руки перед едой, после улицы и посещения туалета.
- Следите за чистотой зубов: чистить дважды в день и регулярно посещать стоматолога.

5

Свежий воздух

- Гуляйте с ребенком на улице не менее 1–2 часов в день, независимо от погоды.
- Проветривайте комнату перед сном и поддерживайте комфортную температуру в доме.

6

Профилактика заболеваний

- Следите за графиком прививок и регулярно посещайте педиатра.
- Учите ребенка одеваться по погоде и избегать переохлаждения или перегрева.

Пример утренней зарядки для ребенка:

1. Разминка (2–3 минуты):

- Марш на месте с высоким подниманием колен.
- Вращение руками ("мельница").

2. Основная часть (5–7 минут):

- Прыжки, как зайчик.
- "Самолетик" (стоя на одной ноге, руки в стороны).
- Ползание, как черепашка.

3. Заминка (2–3 минуты):

- Потягивания вверх, как кошечка.
- Медленные наклоны вперед, чтобы "собрать цветы".