

Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.



Я купаюсь, обливаюсь:
Ясно всем, я закаляюсь,
И отбросил много бед-
Укрепил иммунитет.

Я активно отдыхаю
И здоровье укрепляю,
Ни на что не сетую,
Что и вам советую.



Семь ступеней здоровья



Хорошее настроение

Занятие физкультурой

Правильное питание

Соблюдение режима дня

Правила личной гигиены

Глубокий и длительный сон

Отсутствие вредных привычек

Структурное подразделение «Алёнушка» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с. Исаклы муниципального района Иса克林ский Самарской области

Памятка для родителей

«Я имею право быть здоровым!»

Наш девиз:
«Детский садик «Аленушка»- Садик доброты. Здесь всегда сбываются Детские мечты!»

От того я так хорош,
Что люблю сем правил ЗОЖ.

Уважаемые родители!

С 9 по 13 апреля в детском саду будет проходить «Неделя здоровья». Дети и сотрудники приглашают Вас принять активное участие в наших мероприятиях.

Сохраним и укрепим здоровье детей вместе!



Осанка и физическое развитие детей.

Коррекция осанки – не только задача физического воспитания детей, но и важный момент первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний, а также заболеваний внутренних органов. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, нарушены адаптивные реакции, слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Кроме того, нарушение осанки отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности ребёнка, что может проявляться в повышенной утомляемости, снижении работоспособности и головных болях. Специально подобранные гимнастические упражнения – это наиболее эффективное средство коррекции осанки. Только активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и мышцы брюшного пресса, постепенно создадут мышечный корсет.

Упражнения, направленные на коррекцию осанки:

"Зёрнышко"

И.П. сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову. Чуть наклонить туловище.

1-Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

2- Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.

"Змея"

И.П. лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу.

1- Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь.

Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время. Живот лежит на полу.

2- Медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й .

"Змея" (усложнение)

И.П. лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз.

Медленно поднимаясь на руках, одновременно прогнуться, насколько возможно, и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки.

Медленно вернуться в и.п.

"Кобра"

И.П. лечь на живот, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены.

Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше, прогнуться, руки оторвать от ягодиц. Задержаться нужное время.

Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й

"Ящерица"

И.П. лечь на живот, руки расположить вдоль тела, ладони положить на пол.

Поднять прямые ноги насколько возможно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время.

Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

"Кузнечик"

И.П. лечь на живот, касаясь пола подбородком. Ладони лежат на полу, руки вытянуты вдоль тела.

Отталкиваясь руками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Нога прямая, носок оттянут. Задержаться нужное время.

Вернуться в и.п.

Повторить всё левой ногой.

Профилактика

- Обучение плаванию в раннем возрасте служит прекрасным профилактическим средством против сколиоза, нарушений осанки, мышечной дистонии, укрепляет дыхательную или сердечно-сосудистую систему.

- Ребенку с нарушенной осанкой противопоказаны отдельные виды спорта, интенсивно нагружающие позвоночный столб (тяжелая атлетика, спортивные игры, борьба, гребля и проч.), тяжелые бытовые нагрузки.

- Спать нужно на полужесткой постели, желательно на специальном ортопедическом матрасе, с маленькой подушкой. Рабочее место за письменным столом нужно организовать так, чтобы ребенок не сутулился.

- Регулярный массаж создаст запас прочности здоровья вашего ребенка. Пройдя обучение, вы без особого труда освоите простейшие приемы массажа. Это даст вам возможность самостоятельно осуществлять профилактику и способствовать физическому развитию вашего ребенка.

- Но при нарушении здоровья делать массаж должен только специалист! В этом случае ваше собственное участие, скорее всего, не повредит ребенку, но и вряд ли ему действительно поможет, а драгоценное время будет потеряно. Здоровьем же ребенка рисковать нельзя!

- Большое количество подходов к лечению оставляют шансы получить неплохой результат. Если не уделять должного внимания, нарушение осанки течет и развивается само по себе. Только в зрелом возрасте ставишь себе в вину несвоевременность диагноза, прогрессирование болезни и бессилие в выборе метода лечения.

Желаем удачи!

