

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

это питание, сбалансированное по соотношению углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день



ХАТХА – ЙОГА В ДЕТСКОМ САДУ

Комплекс упражнений с использованием хатха-йоги основаны на динамических и статических упражнениях с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Данные упражнения положительно влияют на:

- органы дыхания;
- сердечнососудистую систему;
- эндокринную железу;
- опорно-двигательный аппарат.

Хатха-йога особенно актуальна для ослабленных детей.

Упражнения хатха-йоги для детей

«Гора». И.п. – стоя, ноги на ширине бедер, пятки слегка разведены в стороны. Вытянуть руки перед собой и соединить пальцы. Сделать вдох. По мере выдоха вытянуть руки над головой. Сосредоточиться на дыхании при растягивании. Сохранять позу в течение 6 с. Затем расслабить руки и опустить их вдоль тела

«Мостик». Лечь на спину, согнуть ноги в коленях. Помогая руками, поднять таз, опираясь на ступни ног, лопатки и затылок. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание сосредоточить на пояснице. Удерживать позу 6 с. Дыхание произвольное. Затем, выпрямляя ноги, медленно опуститься, отдохнуть

«Сапожник». И.п. – лежа на спине, колени согнуть, ступни и лодыжки соединить, руки в стороны. Сделать вдох. По мере медленного выдоха начинать раскрывать колени, прижимая поясницу к полу. Сосредоточиться на дыхании, позволяя бедрам полностью раскрыться. Сохранять позу в течение 6 с. Затем медленно сомкнуть колени

«Змея». Лечь на живот, ноги вместе. Руки согнуть в локтях, ладони расположить на уровне груди. Пятки соединены, пальцы ног упираются в пол. На выдохе, опираясь на

выпрямленные руки, медленно поднять верхнюю часть туловища, плавно прогнуться, посмотреть на потолок. Нижнюю часть тела от пола не отрывать. Удерживать позу 6 с. Затем на выдохе опуститься, положив голову набок, руки вдоль туловища. Расслабиться

«Стоящая рыба». И.п. – ноги на ширине бедер, пятки слегка разведены в стороны. Соединить пальцы рук за спиной. Сделать вдох. Во время выдоха медленно отклониться назад, ноги напряжены, позвоночник расслаблен. Сосредоточиться на дыхании. Приподнять грудь, а руки оттянуть назад. Сохранять позу в течение 5 с. Затем расслабить руки и опустить их вдоль тела



Гимнастика после дневного сна

Растягивание.

1. «Погнулись».

2. «Растюшка».

3. «Паучок».

И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох – напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох – расслабиться.

• **Корректирующие**

упражнения (каждое выполняется по 6 раз).

1. «Колобок».

И.п. лежа на спине, руки развести в стороны. На счет 1-3 – группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4 – вернуться в и.п.

2. «Пальчики спрятались».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1-3 – одновременно приподнять голову и одну ногу, посмотреть на носок, на счет 4 – вернуться в и.п. Упражнение выполнять другой ногой.

3. «Потянем носочек».

И.п.: лежа на спине.

На счет 1 – ноги поднять вертикально, на счет 2-7 – двигать стопами на себя – от себя, на счет 8 – вернуться в и.п.

4. «Рыбка».

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком.

На счет 1-3 приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4 – вернуться в и.п.

5. «Кошечка».

И.п.: стоя на четвереньках.

На счет 1-2 – прогнуть спину вниз, на счет 3-4 – вытянуть спину вверх.

6. «Носок-пяточка».

И.п.: сидя на кровати, ноги опустить на пол. Прокатить мяч от носка к пятке одной, затем другой ногой. (10-15 раз)

7. «Цапля».

И.п.: стоя на массажном коврик, ноги вместе, руки за спиной.

На счет 1-7 поднять ногу, согнутую в колене, и удерживать ее, на счет 8 – вернуться в и.п. То же повторить другой ногой.

8. «Ракета».

И.п.: стоя на массажном коврик, руки опустить вниз.

На счет 1-7 – встать на носки, руки вверх, потянуться, на счет 8 – вернуться в и.п.

Самомассаж спины роликовым массажером (до 1 минуты).

Комплекс завершается ходьбой по массажной дорожке, коррекцией осанки у вертикальной опоры.



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



и физических дефектов

ЯРМАРКА ЗДОРОВЬЯ

«Здоровье – это здорово!!!»

(памятка для родителей)



Буклет подготовлен воспитателем
МКДОУ д/с №63
Соколовой О.А.