

**Помогите ребенку
быть всегда здоровым!**



Особенности поведения и физиологии детей.

В процессе роста ребенка расходуется много энергии, поэтому ребенок невероятно подвижен.



Активное движение приводит к выводу влаги из организма, поэтому ребенку нужно как можно больше пить.



Обмен веществ в организме ребенка происходит напряженно, поэтому огромное значение имеет рациональное питание.



Что такое оздоровительная программа?

➔ Доброжелательный настрой.

➔ Естественная пища.

➔ Живая вода и водные процедуры.

➔ Занятия йогой.

➔ Игровой комплекс дыхательных упражнений.

➔ Комплекс «Отдых».



Доброжелательный настрой.

Занятие – тренинг «Будем как солнышко»:

Если вы чувствуете, что вас начинают переполнять негативные эмоции, попробуйте «зажечь» в себе солнце.

Почувствуйте, как оно добротой разгорается в вашей душе и распространяет лучи далеко –далеко.

Это вечный источник света и тепла не только для вас самих, но и для окружающих.

Ничто не способно его затмить. Зло сгорает в его лучах. Зла больше нет.

Рекомендация: проводите этот тренинг вместе с детьми.



Естественная пища.

Какие простые натуральные продукты полезны для детей?

- **Вода**
- **Овощи**
- **Рыба**
- **Крупы**
- **Немного мяса**
- **Черный хлеб**
- **Кисломолочные продукты**
- **Фрукты, сухофрукты**
- **Травяные чаи, натуральные соки**



Живая вода.



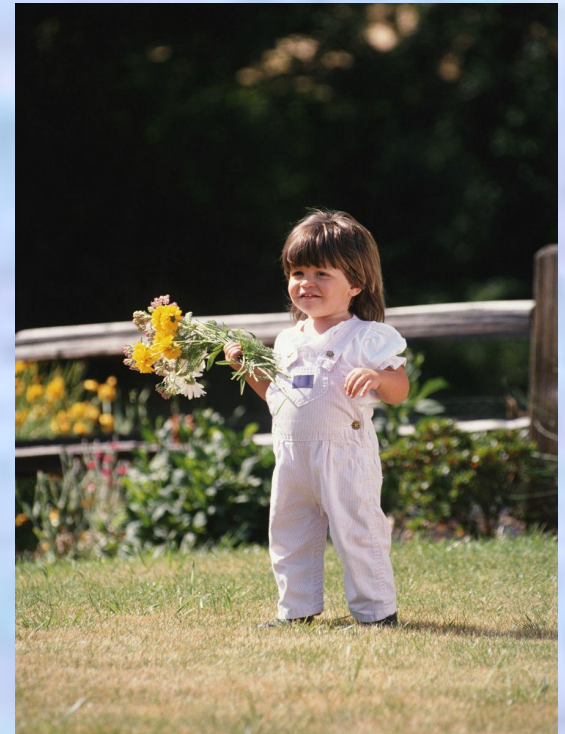
Живая вода – это образное выражение, оно характеризует воду, как целебное средство.

- ➔ Пить воду рекомендуется по полстакана каждые 30-45 минут в перерывах между едой.
- ➔ Нельзя пить вовремя еды и в течение 30 минут после приема пищи.
- ➔ Утром натощак рекомендуется выпивать полстакана – стакан умеренно горячей воды.
- ➔ Пить воду можно не менее чем за 10-15 минут до еды.
- ➔ Полезно пить сырую очищенную или родниковую воду.
- ➔ Регулярное питье маленькими глотками – одно из главных условий здоровья.

Занятия йогой.

Статические позы Хатха –
йоги:

- ➔ **Поза «дерева»**
- ➔ **Поза «лебедя»**
- ➔ **«Божественная» поза**
- ➔ **Поза «перекреста»**



Игровой комплекс дыхательных упражнений.

Дыхательное упражнение

«Летит пчела»:



- **Поговорите с ребенком о пчелах, о том, как они собирают цветочную пыльцу.**
- **Напевайте песенку пчелы: «З-З-З-З_» Повторите вместе с ребенком этот звук.**
- **Спокойно сделайте вдох и хороший выдох, а затем снова вдохните и произнесите звук, медленно выпуская воздух.**
- **Отдохните и начинайте новый выдох со звуком, только не напрягайтесь.**

Комплекс «Отдых».

Каким может быть отдых?

- ➔ **Здоровый сон**
- ➔ **Релаксация или расслабление**
- ➔ **Переключение на другой вид деятельности**





Будьте здоровы !!!



СПАСИБО !!!

**Презентацию подготовила
учитель начальных классов
Яцура Надежда Ивановна**