

**Рекомендации  
родителям  
по сохранению и  
укреплению здоровья  
детей**

# Содержание

Упражнения для снятия усталости для глаз

Упражнения для снятия усталости для спины

Упражнения для снятия усталости для шеи

Упражнения для снятия усталости для пальцев  
рук

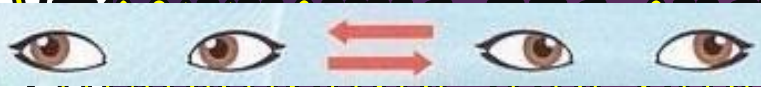


Выполняя регулярно физические упражнения возможно предупредить развитие заболеваний :

- позвоночника (заболевание оказывает дальнейшее негативное воздействие на весь организм);
- шейного отдела (заболевание оказывает может стать причиной болей в голове);
- грудного отдела (заболевание оказывает плохое влияние на сердце);
- поясничного отдела (заболевание оказывает плохое влияние на ноги).

Делая упражнения для глаз регулярно и правильно, исчезнет катаракта, зрение не только не ухудшится, а может и восстановиться на все **100%**.

# Упражнения для снятия усталости глаз



**1.**Выполняем колебательные движения глазами по горизонтали справа - налево, затем слева - направо.



**2.**Выполняем колебательные движения глазами по вертикали вверх - вниз, затем вниз - вверх.



**3.**Совершаем интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.



**4.**Выполняем круговые вращательные движения глазами слева - направо, затем справа - налево.



**5.**Совершаем круговые вращательные движения глазами вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру **8**.



**6.**Выполняем частые моргания глазами, без усилий и напряжений.

# Упражнения для снятия усталости спины

Исходное положение сидя на стуле.



1. Упражнение для верхней части спины. Сядьте прямо, поставьте обе ноги на пол. Руки свободно висят вдоль туловища. Подтяните плечи вверх, затем быстро опустите вниз. При этом держите шею прямо, не сгибайте ее.



2. Сядьте прямо, поставьте обе ноги на пол. Колени расставьте по ширине плеч. Положите на плечи согнутые в локтях руки и начните круговые движения вперед, затем назад.



3. Сядьте прямо, поставьте обе ноги на пол, руки вытяните вдоль туловища. Держа шею прямо, сведите лопатки. Не поднимайте плечи. Задержитесь в таком положении, затем верните плечи в исходное положение.



4. Сядьте на край стула, поставив обе ноги на пол. Колени расставьте по ширине плеч. Положите согнутые в локтях руки за голову, широко расставив локти. Поверните верхнюю часть влево, затем вправо.

5. Сядьте на край стула, поставив обе ноги на пол. Держите спину прямо, колени – на ширине плеч. Положите руки на колени. Выгните спину и посмотрите в потолок. Наклонитесь назад как можно ниже. Ваш подбородок должен смотреть вверх.



6. Сядьте прямо, поставив обе ноги на пол. Колени сомкните. Наклонитесь к вашим согнутым коленям. Старайтесь избегать округления спины. Задержитесь в этом положении, затем вернитесь в исходное.



7. Сядьте на край стула, поставив обе ноги на пол. Колени расставьте по ширине плеч. Положите обе руки себе за голову. Согните туловище влево и вернитесь в исходное положение. Затем согните туловище вправо. Не выгибайте спину и не отклоняйтесь назад.

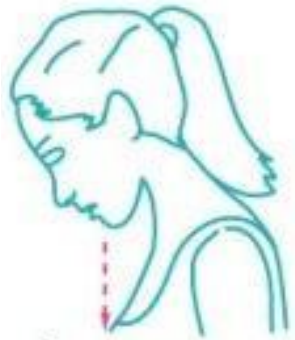


8. Сядьте на край стула. Держите спину прямо. Положите руки на колени. Сдвиньте среднюю часть спины влево, затем вправо. Не помогайте себе плечами или тазом.

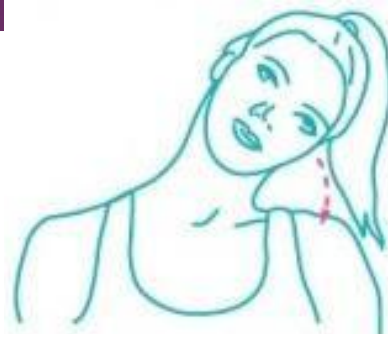


# Упражнения для снятия усталости шеи

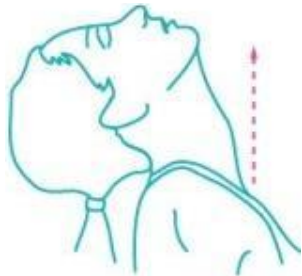
Сесть ровно, руки опустить вдоль туловища, плечи расправить.



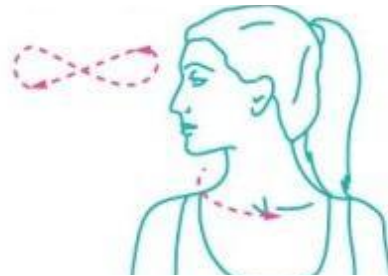
1.Потянуться подбородком к груди. Шея, спина остаются прямые. Сделать небольшую паузу и вернуться в исходное положение.



3.Потянуться левым ухом к левому плечу, затем правым ухом к правому плечу. Голову не наклонять вперед или назад, плечи не поднимать. Вернуться в исходное положение.

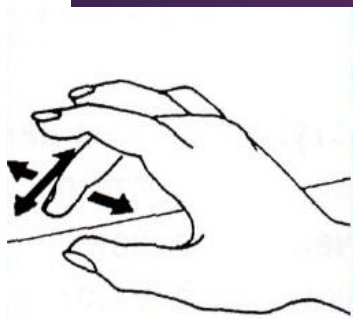


2.Наклонить голову назад, потянув подбородок к потолку. Нижняя часть подбородка должна смотреть вертикально вверх. Сделать небольшую паузу и вернуться в исходное положение.

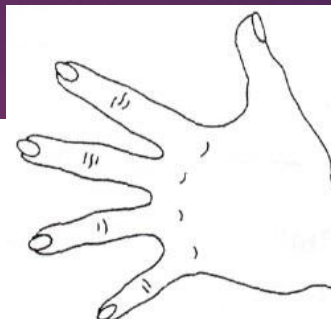


4.Плавно вращаем головой в каждую сторону, избегая резких движений, вчерчивая цифру 8.

# Упражнения для снятия усталости пальцев рук



1. Поиграйте несколько секунд пальцами обеих рук на спинке стула, как на клавиатуре фортепиано.



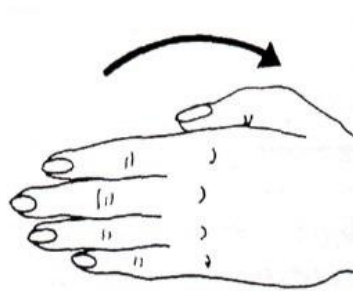
4. Теперь, держа руки в таком же положении, широко разведите и снова сомкните пальцы.



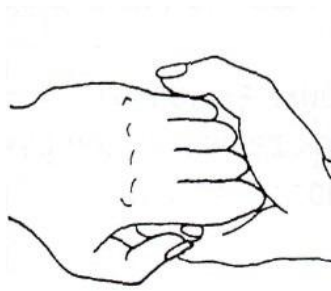
5. Разводите поочередно отдельные пальцы или группу пальцев и снова смыкайте их.



2. Поднимите руки вверх и потянитесь. Теперь обеими руками выкручивайте воображаемую лампочку из патрона.



3. Согните руки в локтях, ладони прижмите друг к другу. Теперь приподнимите кончики пальцев к туловищу. Затем опустите их вниз, в направлении от туловища.



6. Согните руки в локтях и сцепите пальцы в замок. С силой потяните руки в противоположном направлении.



«Если не бегаешь пока здоров, придется побегать, когда заболеешь!»

(Гораций)



Физические упражнения имеют огромное значение. Для того, чтобы человек не болел, чтобы организм хорошо усваивал энергию из окружающей среды и хорошо включался биосинтез клеток, надо много двигаться.

## Список литературы

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва, 1996.
2. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 1990.
3. Жолдак В.И. Социология физической культуры и спорта. Кн. I. Моск-ва.,1992.
4. Космолинский Ф. П. Физическая культура и работоспособность - М.: 1983.
5. Марьясис В.В. Берегите себя от болезней. – М., 1992.