

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.

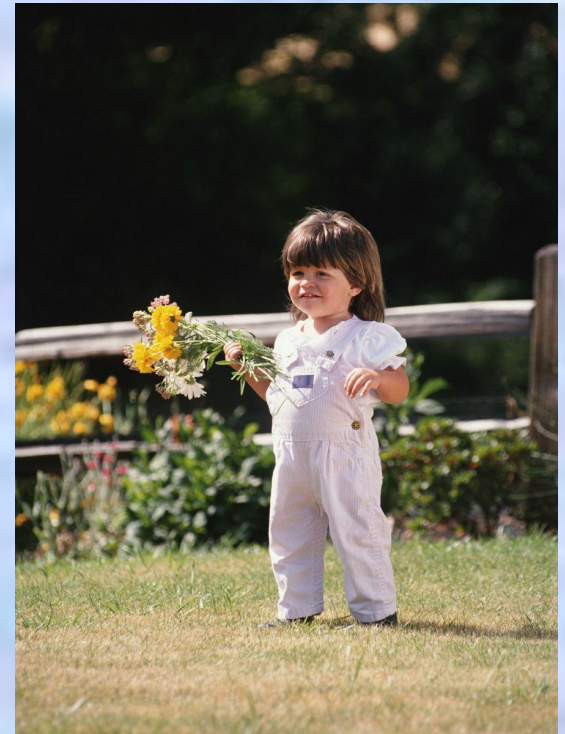


- ➔ Пить воду рекомендуется по полстакана каждые 30-45 минут в перерывах между едой.
- ➔ Нельзя пить вовремя еды и в течение 30 минут после приема пищи.
- ➔ Утром натощак рекомендуется выпивать полстакана – стакан умеренно горячей воды.
- ➔ Пить воду можно не менее чем за 10-15 минут до еды.
- ➔ Полезно 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 произносите 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**