Памятка для родителей

«Укрепление физического здоровья семьи и детей»

 В структуре здорового образа жизни укрепление физического здоровья является одним из приоритетных направлений.

 Сохранению и укреплению физического здоровья способствует комплекс мер, включающий следующие компоненты:

 -двигательную активность;

 -правильное дыхание;

 -закаливание; сбалансированное питание.

 **Двигательная активность** является основой жизни и здоровья. Активное движение восстанавливает кровообращение, активизирует систему обмена веществ, улучшает настроение.

 ***Рекомендуемая двигательная нагрузка***

* Утренняя гимнастика в сочетании с водными процедурами.
* Ходьба, бег.
* Подвижные и спортивные игры.
* Танцы, занятия ритмической гимнастикой.
* Снарядная и игровая гимнастика.
* Спортивные развлечения.

 ***Очень полезны*** упражнения на формирования коррекции осанки, упражнения на растягивание: подъём и отведение рук, потягивания ног, прогибание туловища в положении стоя, в упоре, на коленях, сидя на стуле, лёжа на спине, животе. Простейшие асаны хатха-йоги (позы) развивают гибкость позвоночника.

 **Правильное дыхание** помогает справиться с волнением и стрессами. Дыхание оказывает воздействие на мышечную и нервную системы, придаёт человеку уравновешенность, уверенность в себе, улучшает общее состояние организма.

 ***Упражнения дыхательной гимнастики***

* *Имитация* урагана, детского ветерка, пылесоса, велосипедного насоса и др.
* *Поверхностное дыхание:* медленно не глубоко вдохнуть, начиная с 2-3 секунд, пауза 1-2 секунды, выдох (6-8 дыханий в минуту). Дыхание должно быть поверхностным и редким.
* *Очистительное дыхание:* вдох носом, выдох носом прерывистый, словно впуск по ступенькам вниз.
* *Естественное дыхание:* сделать глубокий вдох, задержать дыхание на вдохе, выдох в 2 раза медленнее. Произнесение гласных звуков посредством дыхания, пение, «рисование» дыханием в воздухе.

 **Закаливание** воспитывает волю, помогает снять нервно-мышечное напряжение, формирует сильный характер. Благодаря закаливанию повышается устойчивость организма к различным влияниям внешней среды и прежде всего к температурным изменениям.

 ***Формы закаливания:*** спорт, гимнастика, воздушные ванны, ежедневные пргулки, закаливание солнцем, различные полоскания рта и горла, душ, обтирание, плавание, хождение босиком и т.п.

**Сбалансированное питание** заряжает энергией, питает мозг, обеспечивает рост и обновление клеток организма.

 ***В питании важно соблюдать:***

* *разумность; регулярность; разнообразие.*

 **Необходимые условия:**

* сознательное отношение к своему здоровью;
* систематичность;
* последовательность и постепенность;
* личный пример и заинтересованность.