

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №35 «Дельфин»
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан**



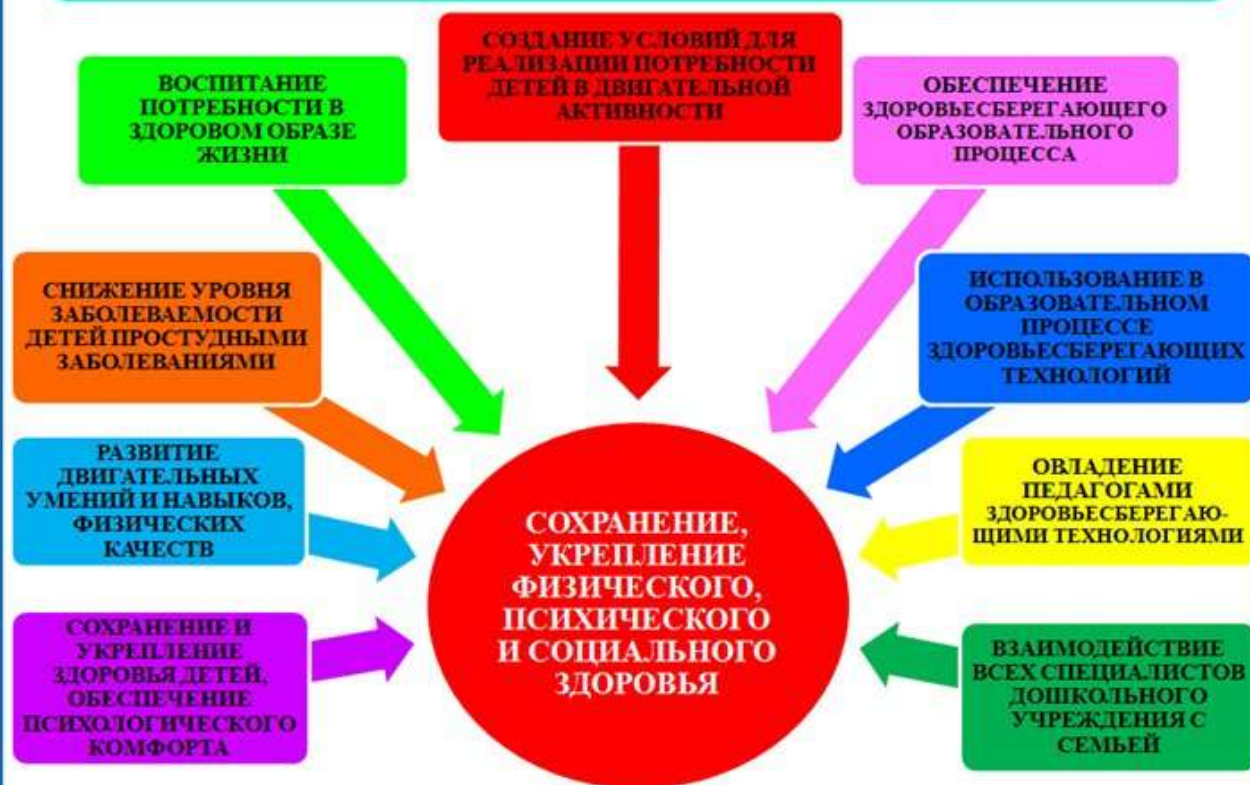
РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Формирование валеологической культуры»

**Подготовила:
воспитатель Николаева Т.Н.**

Бугульма, 2013

**ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ В ОБЛАСТИ СОХРАНЕНИЯ И
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**



Уважаемые родители!!

Как безжалостно порой человек относится к своему организму, загружая его стрессами, неумеренным питанием, чрезмерными нагрузками. С ранних лет нам твердят о том, что тело - это помощник человека в обеспечении его самого материальными благами. Тело нужно тренировать, загружать работой, учить выполнять максимально возможное количество движений, помогающих в достижении цели. И редко-редко, когда среди этих авангардных призывов звучало понятие «любить свое тело, быть с ним в ! содружестве, помогать ему в сохранении здоровья и молодости».

И чтобы помочь вам, милые наши родители, бережнее относиться к великому дару природы - здоровью, знать и любить свой организм и свое тело, мы предлагаем вам

*Советы: *

1. «Помощь при повышенном давлении» — '-

*- Наложить больному на позвоночник от верхнего отдела ■
вниз 8 пальцев обеих рук и по часовой стрелке в течение |
20-30 сек. производить вращательные движения на точки 1
позвоночника. То же сделать против часовой стрелки. 1*

*- С усилием растянуть воротниковую зону от шеи к плечам и |
спине.*

*- Ребром ладони растереть спину сверху вниз (пилящие
движения слева направо). у*

Подышать одну минуту брюшным дыханием.

2. «Как восстановить пониженное давление».

*- Лечь животом на стул, опустив голову вниз и, упрев ее
устойчиво между кистей рук, побыть в этом положении
одну минуту. Ноги свободно висят. Или одну минуту
полежать в позе «рыбы».*

3. «Неожиданная головная боль».

*- Растереть ушные раковины и за ушами, сделать массаж
головы, погладить усиленно воротниковую зону.*

*- Приложить правую руку к солнечному сплетению, и
левую на больное место. Расслабиться и посидеть 15-20
минут с закрытыми глазами.*

«Отдых позвоночника»

- Повороты на стуле (упражнение на осанку)

*- Сидя в позе «кучера» расслабиться, глубокий вдох,
задержка дыхания на 20-30 сек, выдох в разные участки
тела (болевые)*

«Упражнения для ног»

- *С напряжением подняться на носки, опуститься на пятки - расслабиться (6-8 раз)*
- *Положить стопу левой ноги на колено правой ноги. Над согнутой ногой проделать пассивные движения 8-10 раз, поглаживающими движениями растереть ногу. Провести ладонями по ноге снизу вверх.*

Желаем здоровья!