

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



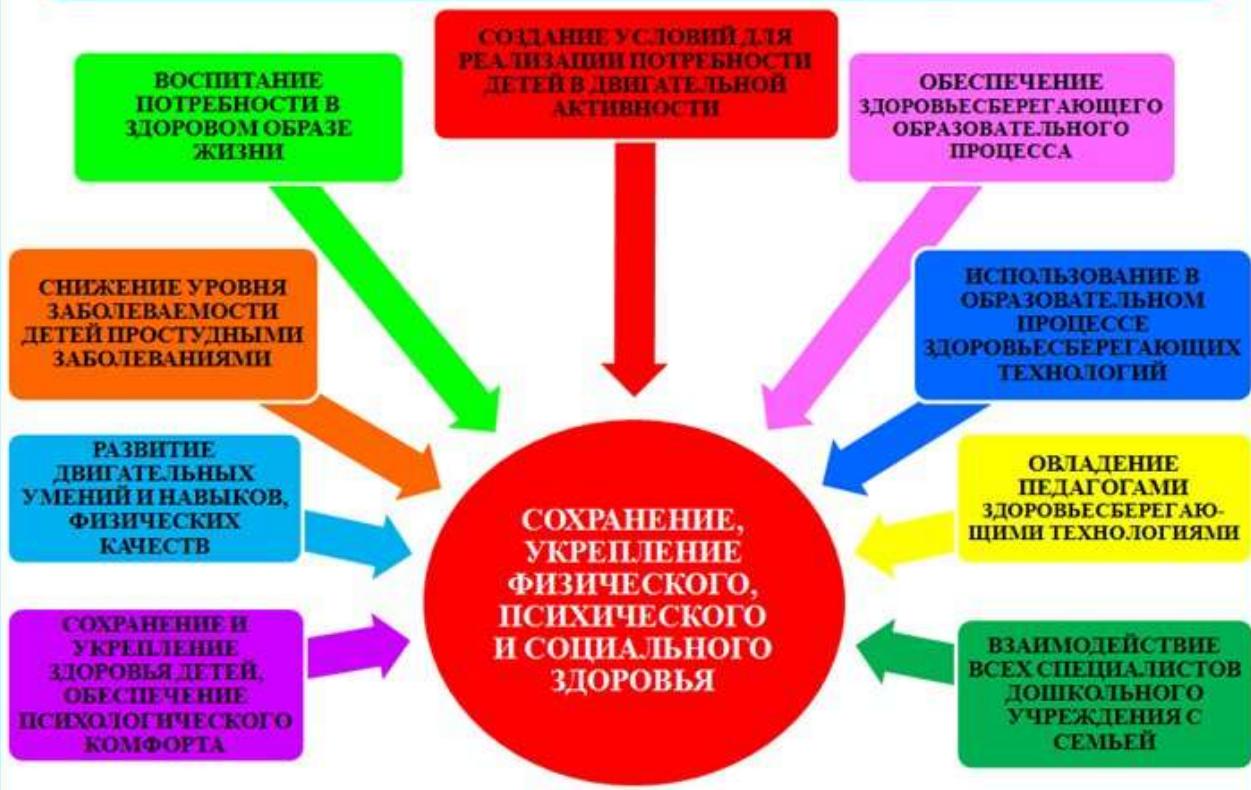
РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«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 бóльное 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 пассовые движения 8-10 раз, поглаживающими движениями растереть ногу. Провести ладонями по ноге снизу вверх.*

Желаем здоровья!