

**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



