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.

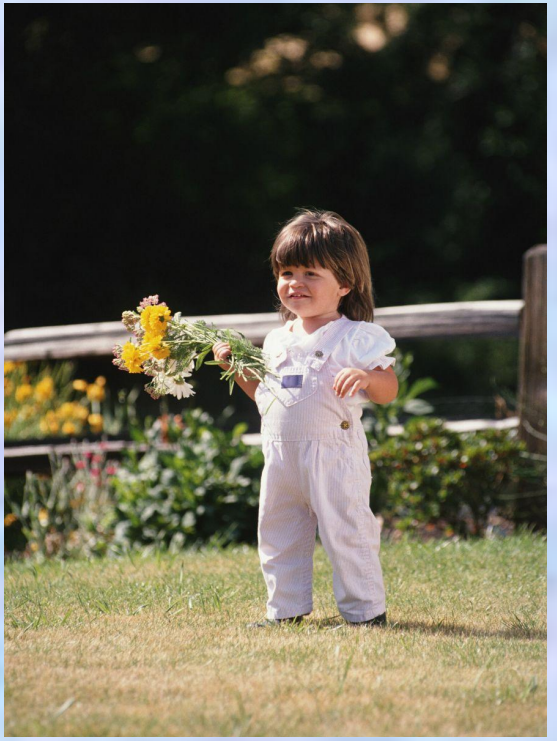
Живая вода – это образное выражение, оно характеризует воду, как целебное средство.

- 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

Здоровье ребенка
Метод самодисципл ины
Чистота в мыслях
Лечение Природой
Хорошая осанка
Полезные упражнения
Оздоровител ьные минутки
Развитие умственных способностей
Трудовая закалка
Укрепление воли
Радость в учебе
Воспитание прекрасным
Праздники здоровья
Праздники общения
Хорошее поведение