**Заявка**

Конкурс «Здоровье начинается с детства»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Данные для диплома | | | Номинация и название конкурсной работы | Е-mail, с которого отправляется письмо | Размер оплаченного оргвзноса,  т. е. 210руб. или 330руб. и адрес\* |
| Ф.И.О (полностью) | Должность, категория, звание | Сокращенное название организации |
| Тихонова Виктория Сергеевна | воспитатель | МБДОУ– детский сад  № 463,  г. Екатеринбург | Памятка «Укрепление физического здоровья детей» | t.kostromina2014@yandex.ru | 210 рублей |

**Памятка для родителей**

**«Укрепление физического здоровья 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:

1) двигательную активность;

2) правильное дыхание;

3) закаливание;

4) 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 формирование коррекции осанки, упражнения на растягивание, подъём и отведение рук, потягивание ног, прогибание туловища в положении стоя, в упоре, на коленях, сидя на стуле, лёжа на спине, животе.

***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 неглубоко 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 спуск по ступенькам вниз.

Естественное дыхание: сделать глубокий вдох, задержать дыхание на вдохе, выдох в два раза медленнее.

Произнесение гласных звуков посредством дыхания, пение, «рисование» дыхание 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 прогулки, 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.

Тихонова Виктория Сергеевна

воспитатель МБДОУ – детский сад № 463

г. Екатеринбург, Россия