

КЛАДОВАЯ БОДРОСТИ

Консультация для родителей

Здоровый человек – основное богатство общества. Как быть здоровым? Как добиться такого состояния, при котором все стороны жизни человека – физические, психологические, биологические и общественные – находились бы в гармоническом развитии?

Ученые давно пришли к твердому убеждению, что секрет здоровья и бодрости людей заключается в систематических занятиях физическими упражнениями. Сколько людей благодаря им на долгие годы сохранили хорошее самочувствие, красивую фигуру, большую работоспособность.

Физкультура нужна людям, как воздух. А воздух в жизни человека играет огромную роль. Это источник кислорода, без которого невозможен обмен веществ, то есть немислима и сама жизнь. Человек обязательно должен быть ежедневно на свежем воздухе не менее 1 – 1,5 часа. Благоприятное влияние воздух оказывает на нервную систему. Хорошим средством активизации кровообращения и нормализации дыхания является ходьба на свежем воздухе.

ПОМНИТЕ: *физкультура – это здоровье, большая работоспособность; она вливает в наши клетки и ткани бодрость и энергию, закаляет и поднимает жизненный тонус.*



Предлагаем Вам комплекс упражнений, который вы сможете выполнять вместе с вашим ребенком.

“Пойдём на речку “

Упр.1. “ Разденемся ”.

И. п.: стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки внизу. 1-2 – поднять руки вверх “снимаем рубашки” – *вдох*; 3-4 – опустить руки – *выдох*. (5 раз.)

Упр.2. “ Окунёмся в воду ”.

И. п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-3 – присесть, голову наклонить – *выдох*; 4 – выпрямиться – *вдох*. (5 раз.)

Упр.3. “ Загораем на солнышке ”.

И. п.: сесть на травку, ноги вместе, руки в упоре сзади. 1-2 – поднять левую ногу вверх (погреем ножку); 3 – опустить ногу. (По 3 раза каждой ногой).

Упр.4. “ Оденемся “.

И. п.: стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки внизу. 1-2 – наклониться вперёд-вниз “оденем шортики, сандалики”; 3 – выпрямиться “оденем майчки”.

Упр.5. “ Попрыгаем погреемся ” .

И. п.: ноги вместе, руки на поясе. На 16 счётов прыжки на месте на двух ногах легко на носках. На следующие 16 счётов ходьба на месте.