

3. УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА.

Комплекс утренних физических упражнений подарит заряд бодрости на весь день.

Включаем утреннюю зарядку в свой режим и делаем её привычкой!



4. Занятия спортом.

Для правильного роста и развития нужна физическая активность. Систематические занятия любым видом спорта укрепляют мышцы, лёгкие, а также развивают ловкость и выносливость.



5. Гимнастика для ушей.

Прекрасное закаливающее средство для детей - массаж ушных раковин. Поглаживание, разминание, массаж активных точек способствует общему укреплению здоровья, стимулирует работу мозга.



СТИЛЬ ЖИЗНИ - ЗДОРОВЬЕ!

ЗОЖ - это единственный стиль жизни, который способен обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья взрослых и детей.

Основы здорового образа жизни:

1. Правильное питание.

Чтобы хорошо усваивалась школьная программа, нужно употреблять белки, жиры, углеводы. Есть фрукты и овощи, а также побольше зелени! Пейте 1л - 1,5л. воды!



2. Полноценный сон.

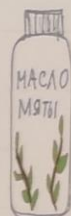
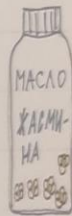
Крепкий и глубокий ночной сон улучшает память, концентрацию внимания, укрепляет нервную и иммунную систему нашего организма.

Спите не менее 10 часов.



6. Ароматерапия.

Из 5 чувств человека, обоняние - самое чувствительное и быстрое чувство, которое передает информацию в мозг. Запах имбиря, шалфея, жасмина повысит работоспособность и умственную активность. Для улучшения памяти - запах розмарина, гвоздики, муската. А чтобы расслабиться, успокоить дыхание используем лаванду.



7. Упражнения с мешочком.

Эти упражнения нужны для профилактики нарушений осанки, укрепления мышц, формирования навыков правильной осанки, улучшения координации движения. Ходить, приседать или сидеть с мешочком - отличные упражнения для здоровья.



8. Музыкаотерапия. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет, снимает напряжение и раздражительность, преодолевает стресс.

Чтобы ребенок был здоровым, активным, нужно сделать здоровье стилем жизни!

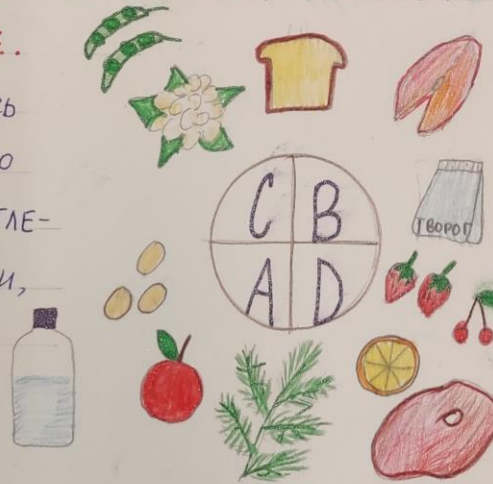
СТИЛЬ ЖИЗНИ - ЗДОРОВЬЕ!

ЗОЖ - ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ СПОСОБЕН ОБЕСПЕЧИТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЕ, СОХРАНЕНИЕ И УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

1. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

ЧТОБЫ ХОРОШО УСВАИВАЛАСЬ ШКОЛЬНАЯ ПРОГРАММА, НУЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ. ЕСТЬ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, А ТАКЖЕ ПОБОЛЬШЕ ЗЕЛЕНИ! ПЕЙТЕ 1л - 1,5л. ВОДЫ!



2. ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН.

КРЕПКИЙ И ГЛУБОКИЙ НОЧНОЙ СОН УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ, КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ, УКРЕПЛЯЕТ НЕРВНУЮ И ИММУННУЮ СИСТЕМЫ НАШЕГО ОРГАНИЗМА.

СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 10 ЧАСОВ.

3. УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА.

КОМПЛЕКС УТРЕННИХ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ ПОДАРИТ ЗАРЯД
БОДРОСТИ НА ВЕСЬ ДЕНЬ.

ВКЛЮЧАЕМ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ
В СВОЙ РЕЖИМ И ДЕЛАЕМ ЕЁ
ПРИВЫЧКОЙ!



4. ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ.

ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО РОСТА И
РАЗВИТИЯ НУЖНА ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ. СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ
ЗАНЯТИЯ ЛЮБЫМ ВИДОМ СПОРТА
УКРЕПЛЯЮТ МЫШЦЫ, ЛЁГКИЕ, А
ТАКЖЕ РАЗВИВАЮТ ЛОВКОСТЬ И
ВЫНОСЛИВОСТЬ.

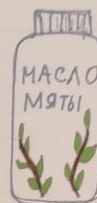
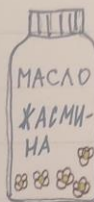
5. ГИМНАСТИКА ДЛЯ УШЕЙ.

ПРЕКРАСНОЕ ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ
СРЕДСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ - МАССАЖ
УШНЫХ РАКОВИН. ПОГЛАЖИВА-
НИЕ, РАЗМИНАНИЕ, МАССАЖ
АКТИВНЫХ ТОЧЕК СПОСОБСТВУ-
ЕТ ОБЩЕМУ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДО-
РОВЬЯ, СТИМУЛИРУЕТ РАБОТУ МОЗГА.



6. АРОМАТЕРАПИЯ.

Из 5 чувств человека, обоняние - самое чувствительное и быстрое чувство, которое передает информацию в мозг. Запах имбиря, шалфея, жасмина повышает работоспособность и умственную активность. Для улучшения памяти - запах розмарина, гвоздики, муската. А чтобы расслабиться, успокоить дыхание используем лаванду.



7. УПРАЖНЕНИЯ С МЕШОЧКОМ.

Эти упражнения нужны для профилактики нарушений осанки, укрепления мышц, формирования навыков правильной осанки, улучшения координации движения. Ходить, приседать или сидеть с мешочком - отличные упражнения для здоровья.



8. МУЗЫКОТЕРАПИЯ. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет, снимает напряжение и раздражительность, преодолевает стресс.

Чтобы ребенок был здоровым, активным нужно сделать здоровье стилем жизни!