

МДОУ  
центр развития ребенка -  
детский сад №27  
«Матрешка»

телефон: 72 – 44 – 17

Памятка для педагогов

# МИНУТКИ ЗДОРОВЬЯ



## **Минутка!**

Что можно сделать за это время? Мы не привыкли ценить минуты, поэтому теряем часы, дни, годы, которые уходят безвозвратно. Но ведь гласит народная мудрость: «Минута час бережет». Потратим минуту - всего лишь одну минуту - на свое здоровье, и она обернется часами жизни, радости, счастья.

Кажется, что можно сделать за минуту. За одну минуту мы можем:

- попросить прощения у тех, кто рядом;
- сказать много добрых слов ближнему (хотя бы мысленно);
- подышать, медленно выдыхая;
- потянуться, улучшить кровообращение;
- сесть или стать ровно, выпрямив голову и спину;
- прочитать краткую молитву и получить духовные силы;
- облить свое тело водой или вытереть мокрым полотенцем - снять усталость и напряжение;
- помассировать пальцы, помочь внутренним органам;
- выпить воду, помочь снять головную боль и умственную усталость;
- расслабиться - хороший отдых;
- походить по камушкам, не допустить простуду; помочь всему организму;
- сделать 1-2 упражнения, осознав их значение для здоровья;
- улыбнуться, сделать приятное окружающим и себе и многое другое, полезное для здоровья своего и окружающих.

### **Минутка правильного дыхания**

Мы дышим 24 часа в сутки. Если правильно дышать хотя бы 5-10 раз каждый день, можно научиться дышать правильно постоянно.

#### **Общие правила выполнения дыхательных упражнений**

- Упражнения выполняются в проветренном помещении или на свежем воздухе.
- Перед упражнениями очистите носоглотку, высморкайтесь, если у вас насморк; освободите кишечник и мочевой пузырь.
- Перед упражнениями полезно потянуться.
- Любое дыхательное упражнение начинайте с энергичного выдоха.
- Выполняя дыхательные упражнения, не напрягайте мышцы лица, ноздрей и всего тела.
- Позвоночник должен быть ровным, держите голову, шею и позвоночник на одной линии.
- Дыхание животом, грудной клеткой («гармошка») можно выполнять лежа, сидя или стоя.
- Дышите только через нос, кроме тех упражнений, которые требуют выдоха через рот, чтобы научиться удлинять выдох.
- Следите, чтобы выдох был хотя бы в два раза длиннее вдоха.

## **Минутки для хорошей осанки**

### **Полезно знать**

С красивой осанкой не рождаются, ее творят своим трудом!

Что делать, чтобы осанка была хорошей?

- Приучаться к правильному положению, когда сидишь, стоишь, делаешь какую-либо работу.
- Не носить, не поднимать слишком тяжелые предметы, особенно при слабых мышцах спины и живота.
- Спать на жесткой постели с плоской подушкой, а лучше вообще без нее.
- Приучаться к правильному положению за столом, не горбиться.
- Обеспечить хорошее освещение рабочего места.
- Употреблять богатую витаминами пищу.
- Выполнять упражнения, направленные на укрепление мышц туловища, и особое внимание уделять мышцам спины и живота. Именно они образуют своего рода каркас, поддерживающий позвоночник в вертикальном положении.

### **Минутка для души**

Чаще улыбайтесь, найдите чему порадоваться. Улыбка - признак хорошего настроения. Детям и взрослым приятно видеть друг друга с радостным или просто доброжелательным выражением лица. Искренняя улыбка, всегда вызывает приятные чувства у людей.

#### **Совет**

Улыбка - это положительный импульс для головного мозга. Поэтому так важно развивать те качества, которые вызывают искреннюю улыбку. Уметь радоваться жизни, быть искренне приветливым, терпеливым, добродушным.

#### **Необычное упражнение для детей и взрослых**

Сидя за столом или дома на диване, на полу, два человека поворачиваются друг к другу лицом, соприкасаются ладонями. Смотрят друг другу в глаза и говорят добрые слова: ты добрый, ты милая, ты заботливый, ты нежная и т.д. Как много прекрасных слов можно сказать друг другу. Можно, но не всегда получается. Глаза почему-то опускаются или голова поворачивается в сторону. Непривычное это занятие и для детей, и для родителей, педагогов. А если постараться сосредоточиться на таком необычном упражнении, искренне проникнуться желанием найти в своем сердце несколько теплых слов. И что испытываешь? Лица у детей и взрослых начинают светиться, появляется искренняя улыбка, глаза сверкают, у взрослых порой наполняются слезами.

**Будьте здоровы!  
Живите с радостью!**