

Консультация для родителей

«Бодрость с самого утра начинается с зарядки»

Инструктор по ФК- Кандаурова Т.В.

1.«Потягуси»

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Тянем обе ноги пяточками вперед и руки -вдох. Расслабляемся- выдох. 4 раза

Цель: прочистка центрального энергетического канала.

2. «Спящая кошечка»

Лежа на спине, руками обхватить согнутые ноги в коленях. Лечь на один бок, на другой. 4-браз

Цель: обучает приемам расслабления.

3. «Качалочка»

Лежа на спине, колени в обхвате. Раскачиваться вперед и назад. 4-браз

Цель: улучшает работу позвоночных дисков, выведение шлаков из организма

4. «Змея»

Лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поднимаем верхнюю часть туловища- упор на вытянутых руках, повороты головы вправо-влево «ш-ш-ш» 4-браз

Цель: является профилактическим упражнением при заболеваниях почек.

5. «Велосипед»

Лежа на спине, выполняем круговые движения ногами вперед и назад. 4-браз

Цель: улучшает кровообращение в ногах, восстанавливает работу кишечника.

6. «Кошечка»

Стоя на четвереньках прогнуть спину, «втянуть живот», опустить голову вниз. Выгнуть спину, поднять голову. 6 раз

Цель: улучшает состояние грудного и поясничного отделов, мышц живота.

7. «Собачка виляет хвостиком»

Стоя на высоких четвереньках, ягодицы поднять вверх. Движения ягодицами вправо, влево. 4-браз

Цель: улучшает мышцы рук, ног, улучшает кровоснабжение

Рекомендуем выполнить простые приемы массажа:

1.Поглаживание, пощипывание ушных раковин.

Цель: положительное воздействие на работу внутренних органов.

2.Поглаживание живота по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание

Цель: улучшает работу кишечника.

3. Сильно нажимаем пальцами по всей поверхности головы. Как «граблями» ведем к середине головы, затем расчесываем пальчиками волосы, спиральными движениями ведем от висков к затылку.

Цель: воздействует этот массаж на активные точки.