



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН



ДЛЯ УЛУЧШЕ НИЯ МОЗГО ВОГО КРОВО ОБРАЩЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЕ 1.

СИДЯ НА СТУЛЕ.
ОТВЕСТИ И ПЛАВНО НАКЛОНИТЬ ГОЛОВУ НАЗАД

ГОЛОВУ НАКЛОНИТЬ ВПЕРЕД, ПЛЕЧИ НЕ ПОДНИМАТЬ

ПОВТОРИТЬ 4-6 РАЗ. ТЕМП МЕДЛЕННЫЙ.



УПРАЖНЕНИЕ 2.

СИДЯ, РУКИ НА ПОЯСЕ.
ПОВОРОТ ГОЛОВЫ НАПРАВО

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

ПОВОРОТ ГОЛОВЫ НАЛЕВО

ПОВТОРИТЬ 6-8 РАЗ. ТЕМП МЕДЛЕННЫЙ.



УПРАЖНЕНИЕ 3.

СТОЯ ИЛИ СИДЯ, РУКИ НА ПОЯСЕ.
МАХОМ ЛЕВУЮ РУКУ ЗАНЕСТИ ЧЕРЕЗ
ПРАВОЕ ПЛЕЧО, ГОЛОВУ ПОВЕРНУТЬ НАЛЕВО

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

ТО ЖЕ ПРАВОЙ РУКОЙ

ПОВТОРИТЬ 4-6 РАЗ. ТЕМП МЕДЛЕННЫЙ.



ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

УПРАЖНЕНИЕ 1.

СТОЯ ИЛИ СИДЯ, РУКИ НА ПОЯСЕ.
ПРАВУЮ РУКУ ВПЕРЕД, ЛЕВУЮ ВВЕРХ

ПЕРЕМЕНИТЬ ПОЛОЖЕНИЕ РУК. ПОВТОРИТЬ
3-4 РАЗА, ЗАТЕМ РАССЛАБЛЕННО ОПУСТИТЬ
ВНИЗ И ПОТРЯСТИ КИСТЯМИ, ГОЛОВУ НАКЛОНИТЬ
ВПЕРЕД. ТЕМП СРЕДНИЙ.



УПРАЖНЕНИЕ 2.

СТОЯ ИЛИ СИДЯ, КИСТИ ТЫЛЬНОЙ СТОРОНОЙ
НА ПОЯСЕ. СВЕСТИ ЛОКТИ ВПЕРЕД, ГОЛОВУ
НАКЛОНИТЬ ВПЕРЕД. ГОЛОВУ НАКЛОНИТЬ
ВПЕРЕД. ЛОКТИ НАЗАД, ПРОГНУТЬСЯ

ПОВТОРИТЬ 6-8 РАЗ, ЗАТЕМ РУКИ ВНИЗ
И ПОТРЯСТИ РАССЛАБЛЕННО. ТЕМП МЕДЛЕННЫЙ.



УПРАЖНЕНИЕ 3.

СИДЯ, РУКИ ВВЕРХ
СЖАТЬ КИСТИ В КУЛАК

РАЗЖАТЬ КИСТИ

ПОВТОРИТЬ 6-8 РАЗ, ЗАТЕМ РУКИ
РАССЛАБЛЕННО ОПУСТИТЬ ВНИЗ
И ПОТРЯСТИ КИСТЯМИ. ТЕМП СРЕДНИЙ.



ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ КОРПУСА ТЕЛА

УПРАЖНЕНИЕ 1.

СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ, РУКИ ЗА ГОЛОВУ
РЕЗКО ПОВЕРНУТЬ ТАЗ НАПРАВО

РЕЗКО ПОВЕРНУТЬ ТАЗ НАЛЕВО. ВО ВРЕМЯ
ПОВОРОТОВ ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС ОСТАВИТЬ
НЕПОДВИЖНЫМ. ПОВТОРИТЬ 6-8 РАЗ.
ТЕМП СРЕДНИЙ.



УПРАЖНЕНИЕ 2.

СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ, РУКИ ЗА ГОЛОВУ.
КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ТАЗОМ В ОДНУ СТОРОНУ

ТО ЖЕ В ДРУГУЮ СТОРОНУ

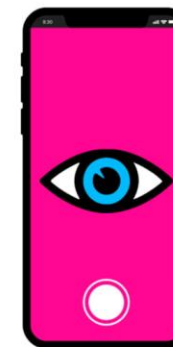
РУКИ ВНИЗ И РАССЛАБЛЕННО ПОТРЯСТИ
КИСТЯМИ. ПОВТОРИТЬ 4-6 РАЗ. ТЕМП СРЕДНИЙ.



УПРАЖНЕНИЕ 3.

СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ. НАКЛОН ВПЕРЕД,
ПРАВАЯ РУКА СКОЛЬЗИТ ВДОЛЬ НОГИ
ВНИЗ, ЛЕВАЯ, СГИБАЯСЯ, ВДОЛЬ ТЕЛА ВВЕРХ

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ТО ЖЕ В ДРУГУЮ СТОРОНУ.
ПОВТОРИТЬ 6-8 РАЗ. ТЕМП СРЕДНИЙ.



КОМПЛЕКС УПРАЖ НЕНИИ ГИМНАС ТИКИ ГЛАЗ

УПРАЖНЕНИЕ 1.

БИСТРО ПОМОРГАТЬ, ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА И
ПОСИДЕТЬ СПОКОЙНО, МЕДЛЕННО СЧИТАЯ
ДО 5 ПОВТОРИТЬ 4-5 РАЗ

КРЕПКО ЗАЖМУРИТЬ ГЛАЗА (СЧИТАТЬ
ДО 3, ОТКРЫТЬ ИХ И ПОСМОТРЕТЬ ВДАЛЬ
(СЧИТАТЬ ДО 5). ПОВТОРИТЬ 4-5 РАЗ.



УПРАЖНЕНИЕ 2.

ВЫТЯНУТЬ ПРАВУЮ РУКУ ВПЕРЕД

СЛЕДИТЬ ГЛАЗАМИ, НЕ ПОВОРАЧИВАЯ ГОЛОВЫ,
ЗА МЕДЛЕННЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ УКАЗАТЕЛЬНОГО
ПАЛЬЦА ВЫТЯНУТОЙ РУКИ ВЛЕВО И ВПРАВО,
ВВЕРХ И ВНИЗ.



УПРАЖНЕНИЕ 3.

ПОСМОТРЕТЬ НА УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПАЛЕЦ
ВЫТЯНУТОЙ РУКИ НА СЧЕТ, ПОТОМ
ПЕРЕНЕСТИ ВЗОР ВДАЛЬ НА СЧЕТ

ПОВТОРИТЬ 4-5 РАЗ.



УПРАЖНЕНИЕ 4.

В СРЕДНЕМ ТЕМПЕ ПРОДЕЛАТЬ 3-4 КРУГОВЫХ
ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗАМИ В ПРАВУЮ СТОРОНУ,
СТОЛЬКО ЖЕ В ЛЕВУЮ СТОРОНУ

РАССЛАБИВ ГЛАЗНЫЕ МЫШЦЫ, ПОСМОТРЕТЬ
ВДАЛЬ НА СЧЕТ 1-6. ПОВТОРИТЬ 1-2 РАЗА.



ПЕРЕД ТЕМ КАК ПОЙТИ В ШКОЛУ, РОДИТЕЛЯМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИЗМЕРЯТЬ ТЕМПЕРАТУРУ СВОИМ ДЕТЯМ;
ПРИ ПОЯВЛЕНИИ У РЕБЕНКА СИМПТОМОВ ОРВИ (ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, НАСМОРК, КАШЕЛЬ, ОЗНОБ, СЛАБОСТЬ, ЛОМОТА В ТЕЛЕ,
ПОТЕРЯ ОБОНЯНИЯ, ПОТЕРЯ ВКУСА) НЕОБХОДИМО ОСТАТЬСЯ ДОМА И ОБРАТИТЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ - ВЫЗВАТЬ ВРАЧА НА ДОМ.

