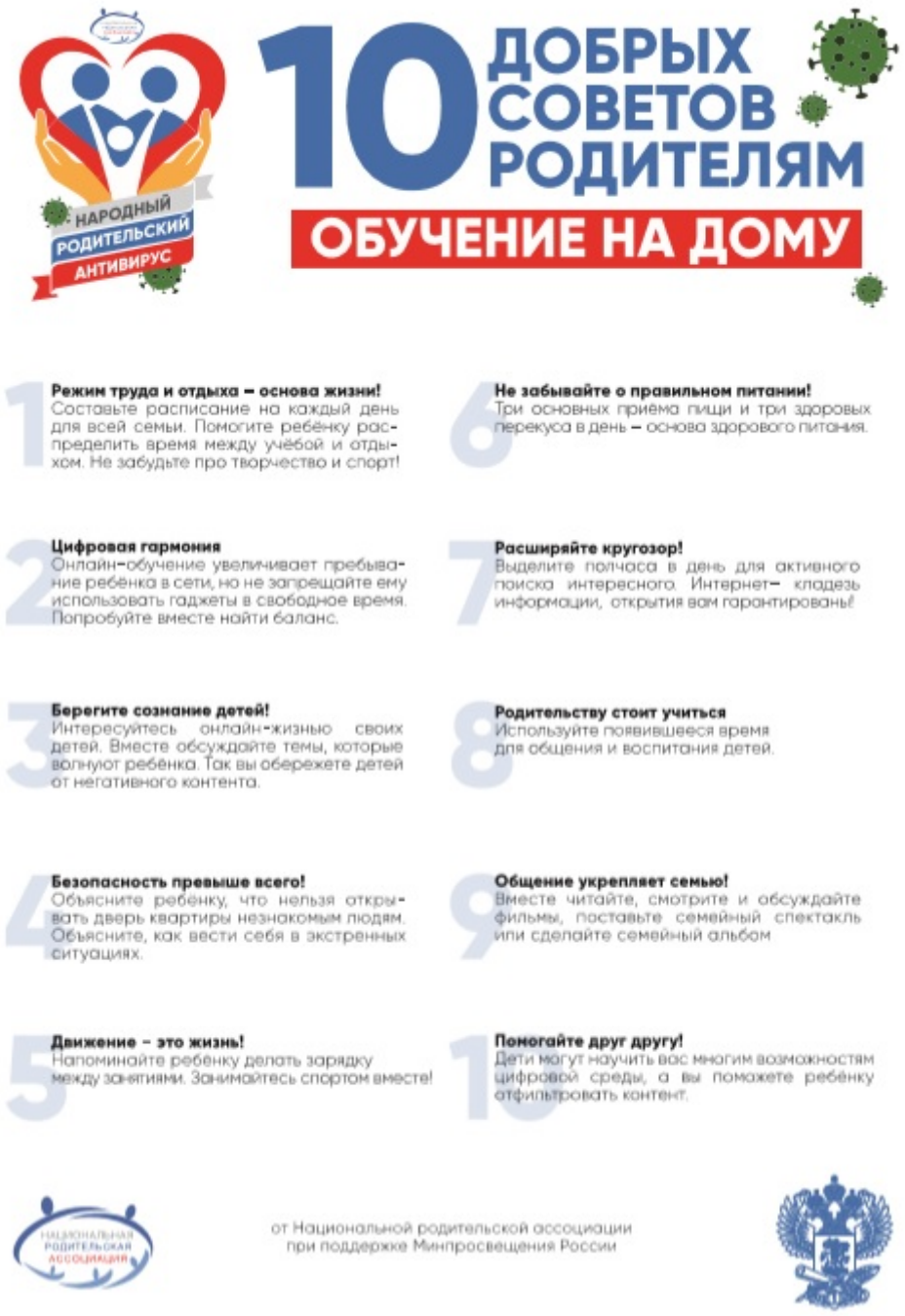
РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Письмо Комитета по делам образования г.Челябинска Об акции для детей #дома очень ХОРОШО

О проведении видеоконференции «Учи.ру» для родителей



С 1 по 30 апреля в МБУЗ ДГКБ №7 проходит профилактическая акция «За здоровый образ жизни».

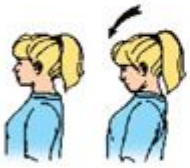
Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (фм)

Упражнения для гибкости шеи

Ретракция шеи
Отклоняйте голову назад, сохраняя уровень глаз и нижней челюсти.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз

Растяжение трапециевидной мышцы
Одной рукой отклоняйте голову в сторону. Вторая рука заведена за спину.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Сгибание и разгибание шеи
Осторожно сгибайте и разгибайте шею, производя кивательные движения. Старайтесь растянуть шею.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз

Сгибание шеи
Наклоняйте голову вниз и возвращайтесь в исходную позицию.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз

Повороты шеи
Медленно поворачивайте шею влево, чтобы увидеть левое плечо. Затем также вправо.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз

Разгибание шеи
Отведите шею назад и возвращайтесь в исходное положение.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз

Пожимание плечами
Движение плечами вверх и вниз, затем вперед и назад.
Повторите 10 раз

Растяжение шеи
Удерживайте вытянутую вниз руку в области запястья противоположной рукой. Осторожно поворачивайте голову в сторону удерживающей руки.
Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

Упражнения для укрепления шейных мышц

Потягивание
Рука расположена на затылке. Отведите голову назад, оказывая рукой сопротивление.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз

Боковое сгибание
Рука поддерживает голову сбоку. Наклоняйте голову вбок, оказывая рукой сопротивление.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз

Сгибание
Удерживайте лоб кончиками пальцев. Наклоняйте голову вперед, оказывая рукой сопротивление.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз

Ротация
Поместите кончики пальцев на висок. Поворачивайте голову, стараясь увидеть плечо. Рукой оказывайте сопротивление.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз

www.bolitspina.net

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
Серия развивающих плакатов "Будь здоров"
Спортіана
0800-50-50-72
www.sportiana.ua

Гимнастика для глаз
1. Крепко зажмуриться пару секунд.
2. Быстро моргаем минутку.
3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.
4. Вращаем по кругу туда и обратно.
5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.
6. Откроем глаза, начнём заниматься.

COVID-19
РЕКОМЕНДАЦИИ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ДОМА
РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43
1. ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВЕЩЕНИЕ
2. ПОЛОЖЕНИЕ МОНИТОРА
3. РАССТОЯНИЕ ДО КНИГ
4. СИДИТЕ ПРАВИЛЬНО
5. СООТВЕТСТВИЕ МЕБЕЛИ
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК
1. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ
2. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК
3. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ КОРПУСА ТЕЛА
4. УПРАЖНЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ

СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!
Все по расписанию: сохраняйте привычный режим дня
Делайте гимнастику утром и вечером
Регулярно проветривайте квартиру и делайте влажную уборку
Закаляйтесь
После прогулок мойте руки, полощите горло, промывайте нос
Ешьте свежие фрукты и овощи
Ограничьте посещение людных мест
Следите за временем пребывания ребенка за компьютером (перерыв каждые 15 – 20 минут)