



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



ВИДЕОИНСТРУКЦИЯ
ЗДЕСЬ



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 ПОЛОЖЕНИЯ РУК. ПОВТОРИТЬ
3-4 РАЗА, ЗАТЕМ РАССЛАБЛЕННО ОПУСТИТЬ
ВНИЗ И ПОТЯЯСТИ 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 ПОТЯЯСТИ РАССЛАБЛЕННО. ТЕМП МЕДЛЕННЫЙ.



УПРАЖНЕНИЕ 3.

СИДЯ, РУКИ ВВЕРХ
СЖАТЬ КИСТИ В КУЛАК

РАЗЖАТЬ КИСТИ

ПОВТОРИТЬ 6-8 РАЗ, ЗАТЕМ РУКИ
РАССЛАБЛЕННО ОПУСТИТЬ ВНИЗ
И ПОТЯЯСТИ 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 ПОТЯЯСТИ
КИСТЯМИ. ПОВТОРИТЬ 4-6 РАЗ. ТЕМП СРЕДНИЙ.



УПРАЖНЕНИЕ 3.

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

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



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.



ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



ВИДЕОИНСТРУКЦИЯ
ЗДЕСЬ



**ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ**
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ

УПРАЖНЕНИЕ 1.

БЫСТРО ПОМОРГАТЬ, ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА И ПОСИДЕТЬ СПОКОЙНО, МЕДЛЕННО СЧИТАЯ ДО 5 ПОВТОРЯТЬ 4-5 РАЗ

КРЕПКО ЗАЖМУРИТЬ ГЛАЗА (СЧИТАТЬ ДО 3, ОТКРЫТЬ ИХ И ПОСМОТРЕТЬ ВДАЛЬ (СЧИТАТЬ ДО 5)). ПОВТОРЯТЬ 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

ПОВТОРЯТЬ 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. ПОВТОРЯТЬ 1-2 РАЗА.



COVID-19

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.



2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.



3. Нужно полностью исключить посещения каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.



4. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.

5. Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.



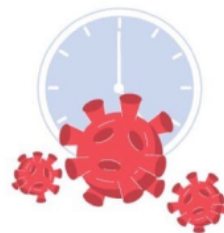
6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.



7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.



8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).



9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавируса может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.