

## **ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ ДНЯ**

- Ограничение продолжительности учебных занятий в школе и дома.
- Освобождение в течение 3-4 недель от некоторых видов внеклассной деятельности: физкультурных занятий, длительных экскурсий.
- Активный отдых на свежем воздухе 3-3,5 часа в день.
- Дневной сон (для учащихся 1-3 классов) продолжительностью не менее 1 часа в день.
- Освобождение от занятий физкультуры на 1-2 недели, спортивных соревнований, туристических походов, интеллектуальных олимпиад и конкурсов.

## **ПИТАНИЕ**

Целесообразно 405 – разовое питание, а также дополнительные белковые завтраки с употреблением продуктов, содержащих белки животного и растительного происхождения (мясные, молочные, злаковые, рыбные блюда, овощи, фрукты). В то же время необходимо исключить из питания фаст-фуд.

## **ДЫШИМ ПРАВИЛЬНО**

Существуют упражнения для развития носового дыхания:

1. Плотно закрыть рот, прижав одну ноздрю пальцем, медленно выдохнуть и вдохнуть воздух через другую, и наоборот.
2. Вдох одной ноздрей (вторая прижата), выдох другой (первая прижата).
3. Вдох медленный ртом, толчкообразный выдох носом.
4. Вдох и выдох через сомкнутые губы (углы рта растянуты). Сомкнув губы, надуть щеки, после чего, прижав кулаки к щекам, медленно выдавить воздух через сжатые губы.
6. Вдох носом. На выдохе медленно произнести звук «М-М-М-М».

КГБУ «Барнаульский центр помощи детям,  
оставшимся без попечения родителей, №1»

**Памятка для родителей  
«Оздоровление детей, перенесших  
ОРЗ и ОРВИ»**

Служба содействия устройству детей, оставшихся без попечения  
родителей, на воспитание в семьи граждан РФ  
КГБУ «Барнаульский центр помощи детям, оставшимся без  
попечения родителей, №1»

656010 г.Барнаул, ул. Э. Алексеевой, 29Тел 8(3852)33-60-59