

Самая действенная,
закаливающая процедура
– это прогулка

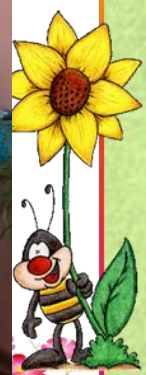




Дыхательная гимнастика



Дует ветерок, качаются листочки
И поют свои песенки осенние листочки
На веточках сидят, осенние листочки
Детям говорят; Осинový – а-а-а-...
Рябиновый –и-и-и...Березовый – о-о-о-...
Дубовый –у-у-у-...



Упражнения для глаз

Раз –налево, два – направо,
Три –наверх, четыре — вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!



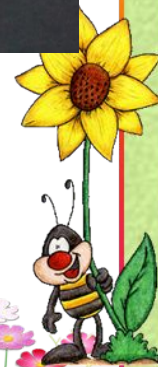
Профилактика и коррекция плоскостопия

«Совушки» самомассаж стоп.

*Переступать по канату приставным шагом
правым и левым боком,
пятка ставится на пол,
пальцы стоп обхватывают канат.*



*«Смельчаки» самомассаж стоп.
Прокатывание палочки друг другу
одной ногой,
тоже другой ногой.*



Развитие манипулятивной деятельности

*Покатаем и потрем, вверх подбросим и
поймаем
И иголки посчитаем, пустим ёжика на
стол,
Ручкой ёжика прижмём и немного
покатаем,
Потом ручку поменяем.*



*Я мячом круги катаю,
Взад вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч
прижму,
И другой рукой начну.*



В настоящее время **острейшей проблемой** является то, что уровень здоровья детей недостаточно развит. Именно поэтому передо мной возникает ряд проблем, касающихся процесса сохранения и укрепления здоровья детей, причина этому лежит в социальном уровне людей.

Исходя из этого сегодня приходится самостоятельно пересматривать подходы к формированию привычек к здоровому образу жизни у детей и корректировать на этой основе образовательно - воспитательный процесс.

В ходе проведённой работы **с детьми:**

- сформировалось осознанное отношение к своему здоровью ;
- стали лучше развиваться культурно - гигиенические навыки;
- успешно формируются привычки к здоровому образу жизни.

У родителей повысился уровень знаний в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, увеличился интерес к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях вместе с детьми.



**Здоровье свыше
нам дано,
учись, малыш,
беречь его!**

