

Самая действенная,  
закаливающая процедура  
– это прогулка

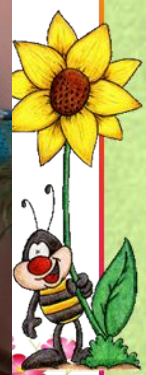




# Дыхательная гимнастика



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!



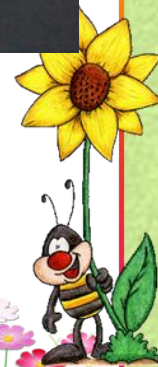
## Профилактика и коррекция плоскостопия

*«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.*

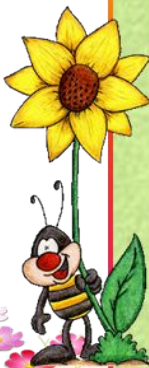


## Развитие манипулятивной деятельности

*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!**

