

# Что нужно чтобы быть здоровым?



**"Здоровье – не всё,  
но без здоровья –  
НИЧТО"**

Сократ

# Формы работы с детьми по приобщению к здоровому образу ЖИЗНИ

- Утренняя гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Гимнастика после сна;
- Оздоровительно-профилактические упражнения для коррекции стопы;
- Закаливающие процедуры;
- Игры на свежем воздухе;
- Музыкаотерапия, сказкотерапия.

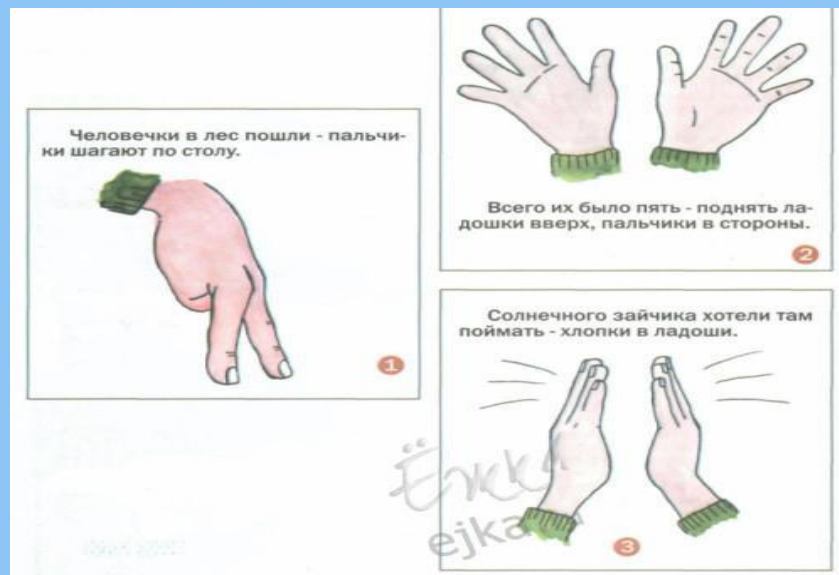
# Утренняя гимнастика

- Зарядка для детей дошкольного возраста поднимает настроение, улучшает кровообращение, и придает нужный заряд энергии.



# Пальчиковая гимнастика

- Пальчиковая гимнастика – это основа для развития ручной умелости, мелкой моторики пальцев рук, координации движений. Пальчиковая гимнастика оказывает положительное воздействие на познавательные психические процессы: память, внимание, мышление, фантазию и др.



# Дыхательная гимнастика

- Дыхательная гимнастика восстанавливает нарушенное носовое дыхание, очищает легкие и улучшает их снабжения кислородом. Эти упражнения очень полезны для профилактики ОРЗ.





# Гимнастика после сна

**Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.**



# Оздоровительно- профилактические упражнения для коррекции ступни

- Профилактика плоскостопия;
- Положительное влияние на нервную систему.





# Закаливающие процедуры

- Воздушные и солнечные ванны;
- Мытье рук, ног;
- Прогулка на свежем воздухе.



# Игры на свежем воздухе

- Способствуют укреплению и здоровью костей. Детскому организму необходимы кальций и витамин D получаемый под действием ультрафиолета. Игры на воздухе позволяют ребенку почувствовать себя свободным, снять напряжение, выплеснуть переполняющую энергию.

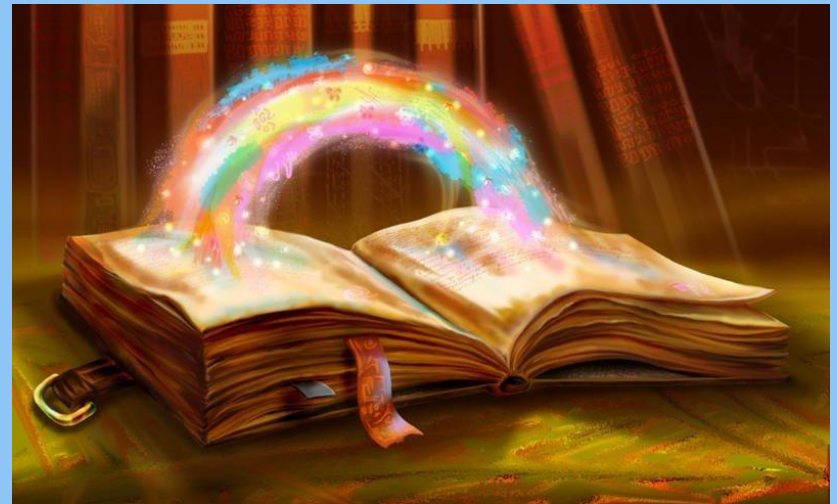


# **Музыкотерапия, сказкотерапия:**

**Музыкальные композиции способны активизировать ценные для всего организма физиологические системы (пищеварительную, нервную, сердечно-сосудистую).**

**Сказка дает возможность испытать чувство собственной значимости,**

**развивает способность  
взвешивать ситуацию  
и самостоятельно  
принимать решения.**



# ИСТОЧНИКИ

- <http://nsportal.ru/>
- MisterGid.ru
- <http://logoportal.ru/muzyikoterapiya-v-korrekcii-rechevyih-narusheniy-doshkolnikov/.html>

# Спасибо за внимание

