

# *Здоровый образ жизни в 1 младшей группе № 7*



# Компоненты здорового образа жизни





**Массаж стоп** оказывает благотворное влияние не только на формирование ног и опорно-двигательного аппарата, ребенка, но и на центральную нервную систему, а через нее – на весь организм в целом. Поэтому он является одним из самых эффективных способов укрепления **здоровья**. Упражнения с **массажными ковриками и дорожками** создают положительный настрой, повышают настроение, дают заряд бодрости и энергии. Так же мы используем дыхательные гимнастики, пальчиковые игры.





