

Семинар-практикум с
родителями и детьми
«Здоровому – все
здорово!»»

«Движение – это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет человека как физическое бездействие».

Аристотель.



Реализация двигательной активности детей:

- * Утренняя гимнастика
- * Физкультминутки
- * Динамические паузы
- * Музыкальные занятия
- * Физкультурные занятия
- * Спортивные праздники
- * Соревнования
- * Прогулки
- * Закаливающие процедуры
- * Гимнастики (бодрящая, дыхательная, для пищеварения, для глаз, для профилактики нарушения осанки и плоскостопия)

Гимнастика для правильной осанки.

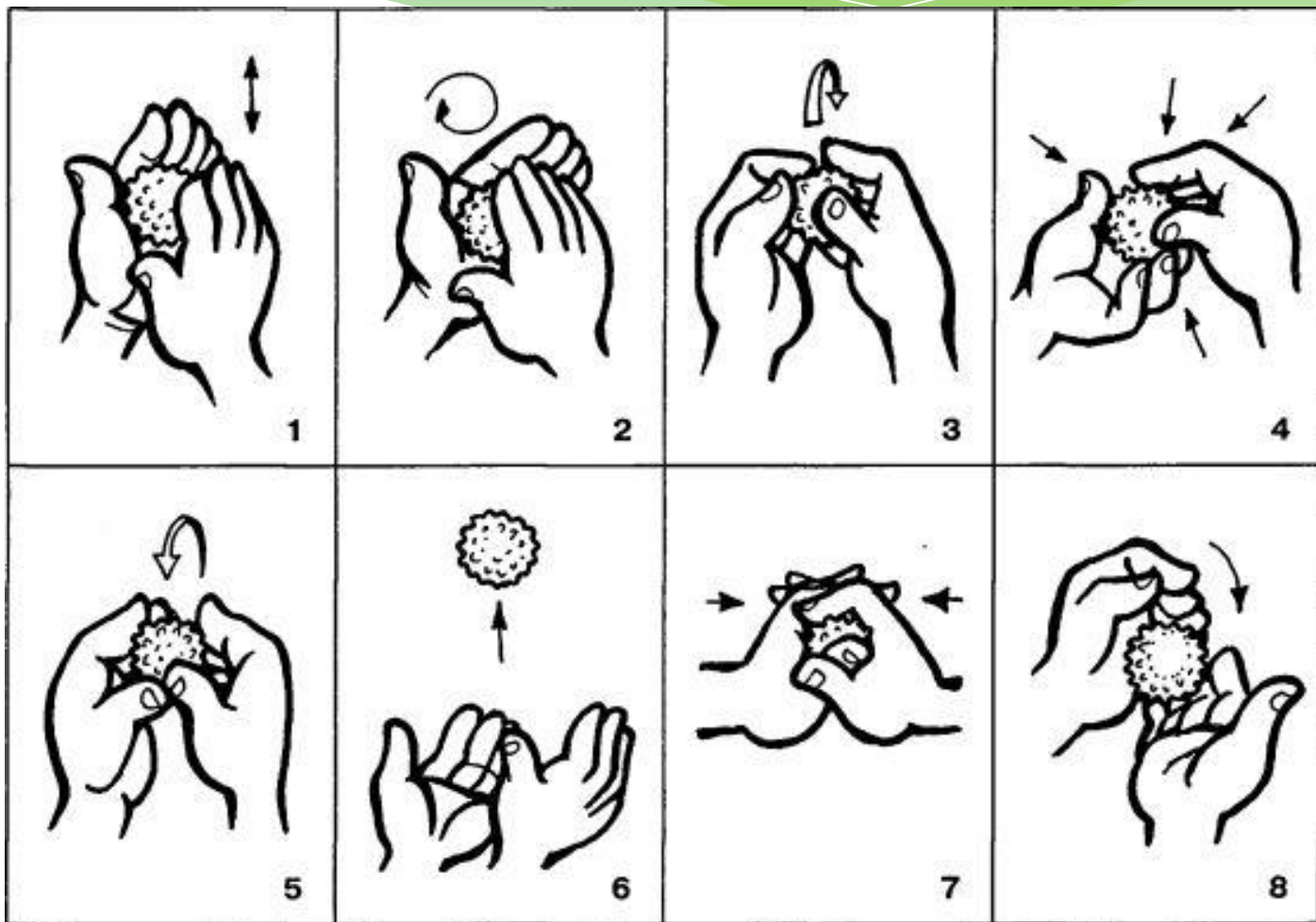


Профилактика плоскостопия.





Самомассаж для детей.



Пальчиковая гимнастика.

УЛИТКА

Выставив крутые рожки,
Ползет улитка по дорожке.



СОЛНЫШКО

Солнышко в глазки
Светит ребятам.
Мы поиграем
С солнышком в прятки!





Массаж рук «Рукавицы»

Вяжет бабушка Лиса
(имитация вязания)
Всем лисяткам рукавицы:
(последовательное загибание пальцев,
начиная с большого)

Для лисички Оли,

Для лисенка Коли

Для лисички Маши,

Для лисенка Ваши,

А для Катеньки-лисички

(заканчиваем лизинцем)

Ма-аленькие рукавички!

(произносим как и)

В рукавичках да-да-да

(растирание ладоней)

Не замерзнем никогда!

(хлопки руками)

*Массаж биологически активных зон «Снеговик»
(профилактика простудных заболеваний)*

Раз - рука, два- рука,

(вытянуть вперед одну руку, потом другую)

Лепим мы снеговика.

(имитировать лепку снежков)

Три-четыре, три-четыре

(погладить ладонями шею)

Нарисуем рот пошире,

Пять-найдем морковь для носа,

Угольки найдем для глаз

(кулачками растереть крылья носа)

Шесть - наденем шляпу косо,

Пусть смеется он у нас

(приставить ладонь ко лбу «козырьком» и растереть лоб)

Семь и восемь, семь и восемь,

Мы плясать его попросим.

(погладить колени ладошками)



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

