|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физкультурная пауза  В отличие от зарядки физкультурная пауза выполняется во время перерыва в учебе или работе, обычно до первых признаков утомления, и продолжается 5-7 минут.  Гимнастика для глаз  1.Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.  2.Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль(считать до 5). Повторить 4-5 раз.  3.Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательных пальцев вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.  4.Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.  5.В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6.Повторить 1-2 раза.      **Польза точечного массажа**  **Точечный массаж** – это воздействие на биологически активные зоны, расположенные на коже человека. Как известно, кожа – своего рода «броня», защищающая внутренние органы. Под влиянием инфекции, из-за постоянно идущего размножения вирусов в слизистых оболочках дыхательных путей, лор-органов и пищеварительного тракта защитные свойства кожи нарушаются: она становится проницаемой в первую очередь для электромагнитных полей, в окружении которых мы живем.  Стимуляция биоактивных зон кожи активизирует работу организма, повышает сопротивляемость вирусным инфекциям и неблагоприятной экологической обстановке. | Упражнения для мобилизации внимания  Стоя, руки вдоль туловища.  1 – правую руку на пояс,  2 – левую руку на пояс,  3 – правую руку на плечо,  4 – левую руку на плечо,  5 – правую руку вверх,  6 – левую руку вверх,  7-8 – хлопки руками над головой,  9 – опустить левую руку на плечо,  10 – правую руку на плечо,  11 – левую руку на пояс,  12 – правую руку на пояс,  13-14 – хлопки по бедрам.  Повторить 4-6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2-3 раза – средний, 4-5 – быстрый, 6 – медленный.  Здоровый образ жизни – это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях. Ведь дети могут оказаться о абсолютно неожиданных ситуациях, и основная цель тут – развить у них самостоятельность, ответственность, а иногда и автоматизм. Всё, чему родители и педагоги учат детей, должно применяться ими в реальной жизни. Например, навык мытья рук по приходу домой с улицы, перед и после похода в туалет, после ползанья по полу, перед едой и так далее.    **Зарядка для формирования правильной осанки для дошкольников**  ***Осанка – это привычное(правильное или неправильное) положение тела человека в покое и движении.***  **1**1.Принятие правильной осанки за счет касания стены ягодичной областью, икроножными мышцами и пятками. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.  2.Голова, туловище и ноги  Составляют прямую линию.  Приподнять голову и плечи,  Вернуться в исходное положение.  3.И.п. – лежа на спине (поясница прижата к полу). Сгибать-разгибать ноги в коленом и тазобедренном суставах.  4.Поочередное сгибание и разгибание ног на весу – «велосипед».  5.И.п.-лежа на животе. Приподнять голову и грудь, поднять вверх прямые руки (при поднятии – прямые ноги), сохраняя правильное положение тела, несколько раз качнуться.  6.Ходьба с сохранением правильной осанки (например, с книжкой на голове)  **PEOP2141 J0078739 PE03336A** | **МДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад № 2»**  C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Кузнецова Н.И\картинки\NA00809_.WMF  **Будь здоров!**  C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Кузнецова Н.И\картинки\дет.рисунки\mald05.png  **Простые правила по оздоровлению детей дошкольного возраста**  **Здоровый образ жизни** - это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека.  **Здоровье человека** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.  1.jpg**Упражнения для профилактики плоскостопия**  ***Плоскостопие – это уплощение свода стопы и образование под кожей костного выступа.***  1.Сидя, катайте мяч (палочку) серединой стопы.  2.Переносите предмет с одного места на другое, захватив его пальцами ног.  3.На полу расстелите полотенце, захватывая его пальцами ног, двигайтесь вперед («гусеница»).  52  4.Ходите по палочке, веревочке.  5.Ходите, зажав мяч стопами.  2 (4)  6.Сидя, перетягивайте пальцами ног скакалку(шнур) вправо и влево.  61  511 (4)2 (3)**3 (7)**7.Захватывание пальцами ног гимнастической палки (ручки скакалки).  1.jpg1.jpg |