|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физкультурная паузаВ 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 глаз1.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 вниманияСтоя, 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 ногиСоставляют 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**  | **МБДОУ « Детский сад № 14 г. Ельца»**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»).524.Ходите по палочке, веревочке.5.Ходите, зажав мяч стопами.2 (4)6.Сидя, перетягивайте пальцами ног скакалку(шнур) вправо и влево.61511 (4)2 (3)**3 (7)**7.Захватывание пальцами ног гимнастической палки (ручки скакалки).1.jpg1.jpg |