

**\* БУДЬ ЗДОРОВЫМ, МАЛЫШ...**

*( технологии сохранения и стимулирования здоровья )*

# \* Гимнастика для глаз



- Цель: профилактика нарушений зрения, предупреждение утомления, укрепление глазных мышц, снятие напряжения, общее оздоровление зрительного аппарата.



# \* Дыхательная гимнастика



- Цель: обучение детей правильному дыханию, профилактика заболеваний верхних дыхательных путей, насыщение головного мозга кислородом, восстановление дыхания после физической нагрузки.

# \* Подвижные игры



- Цель: давать выход запасам энергии ребёнка, развивать координацию движений.



# \* Пальчиковые игры



- Цель: переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребёнка.

# \* Самомассаж



- Цель: нормализация мышечного тонуса, стимуляция тактильных ощущений, повышение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.





# \*Хожжение по массажной дорожке и коврикам

- Цель: закаливание организма, профилактика и коррекция плоскостопия, развитие чувства равновесия и координации движений, сохранение и укрепление здоровья детей.