

# МЫ ЗДОРОВЫМИ РАСТЕМ



А наши – то ребята  
На утренней зарядке  
Все делают, как нужно,  
Шагают в ногу дружно,  
Вот так, Вот так, Вот так!  
Умеют все ребята  
С носочком встать на пятку,  
Вдохнуть и подпрыгнуть,  
Присесть и разогнуться,  
Вот так, Вот так, Вот так!



Солнце, воздух и вода –  
Наши лучшие друзья.  
С ними будем мы дружить,  
Чтоб здоровыми нам быть.



**Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

- Гимнастика пробуждения
- Динамические паузы (физкультминутки и дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз)
- Подвижные и спортивные игры
- Пальчиковая гимнастика
- Дорожка (тропинки) здоровья
- Кинезотерапия (гимнастика мозга)



Ем я много витаминов  
Укрепляю дисциплину.  
Я хочу здоровым быть,  
Чтобы Родине служить.  
Нам здоровья не купить,  
За ним нужно все следить.  
Лучше с раннего детства  
Ничего не терять.



Чтобы быть всегда здоровым,  
Нужно бегать и скакать.  
Больше спортом заниматься,  
И здоровым не скучать.

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

- Физкультурные занятия (по программе)
- Утренняя гимнастика
- Занятия в бассейне
- Занятия по формированию ЗОЖ
- Физкультурные досуги, праздники (работы с родителями)
- Доподготовку (ОФП, ритмика, хореография)
- Точечный самомассаж (дети с частыми ОРЗ)



Спорт не любит ленивых,  
Тех, кто быстро сдаётся.  
Ненадежных, трусливых.  
Он над ними смеётся.  
Благосклонен он очень  
И тем, кто духом силен.  
И победы дарует  
Лишь выносливым он.



Будь спортивным и здоровым!  
Спортивным быть теперь вновь модно!  
Со спортом много ты полюбишь:  
Спорт – и здоровье без таблеток,  
Спорт – и веселье без забот.  
С друзьями спортом заниматься,  
Поверь, реально крутлый год!  
Мороз – коньки ты одеваешь,  
Затем на лыжи уж встаешь!  
Попробуй делать каждый день  
Зарядку утром! Будет лень.  
Вначале, но привыкнешь скоро...  
Здоровым станешь – это клево!



**Коррекционные Технологии**

- ЛФК
- Арт-терапия
- Музыкотерапия
- Сквозотерапия
- Психогимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Антистрессовый массаж
- Смехотерапия
- Ароматерапия
- Игротерапия
- Самомассаж
- Су-Джок терапия

Тот, кто с солнышком встает,  
Делает зарядку,  
Чистит зубы по утрам  
И играет в прятки, —  
Тот спортивный человек,  
Наполне веселый.  
Вот старайся быть таким  
И в школе и дома.

