Фотоотчет о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятий в январе

Утренняя зарядка для детей очень полезна по ряду обоснованных причин.

Во-первых, у детей регулярно занимающихся утренней зарядкой значительно лучше сопротивляемость к болезням, то есть крепче иммунитет.

Во-вторых, зарядка – это отличный способ быстро избавиться от утренней сонливости, она обеспечивает прилив энергии и бодрости.

В-третьих, ребенок, который привык начинать день с утренней зарядки, отличается дисциплинированностью и организованностью. Также утренние упражнения способствуют физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная **работа** позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье.

«Если смолоду закаляться, на **весь век здоровым остаться!»**

Каждый день перед сном с ребятами проводятся закаливающие процедуры, массаж.

Занятия физической культурой повышают уровень функциональных возможностей, физическую и эмоциональную устойчивость, снижают заболеваемость.

Регулярные занятия физкультурой препятствуют возникновению у детей многих распространенных заболеваний: сколиоза, плоскостопия, нарушения осанки, расстройства желудочно-кишечного тракта, бронхиты и т.д.

Упражнение для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Ах, ладошки, вы, ладошки!»

Цели: формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

Массаж с карандашами стимулирует речевое развитие малыша, способствовать овладению тонкими движениями пальцев, улучшат трофику тканей и кровоснабжение пальцев рук. Особый интерес массажные упражнения вызывают у детей, если их выполнение сочетается с проговариванием коротких стихотворений и рифмовок.

Пусть наши дети растут здоровы!