

Упражнения для детей с плоскостопием

1. Ходить на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.
2. Ходить по гимнастической палке, лежащей на полу. Боком приставным шагом.
3. Ходить на внешней стороне стопы.
4. «Мельница»: сидя на коврике (ноги вытянуты вперед), производить круговые движения ступнями в разных направлениях.
5. «Утюжки»: сидя на полу, потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами по голням, затем круговые движения.
6. «Художник»: рисовать карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.
7. Попеременно катать ногами деревянные или резиновые шипованные мячи (валики) в течение трех минут.
8. Собирать пальцами босых ног с пола или ковра небольшие предметы и шарики.
9. Из положения сидя на полу (на стуле) придвигать пальцами ног под пятки разложенное на полу полотенце на котором лежит какой-нибудь груз (например, книга).



МБДОУДС №8

Составитель:

Кичапина Н.Д.

Воспитатель



Памятка для родителей



Мы приучены к распорядку.

Чтобы бодрым быть весь день,

По утрам на физзарядку

Становиться нам не лень.

А.Локтев

Сасово 2014

Анкета для родителей

«Как мы укрепляем здоровье в своей семье»

1. Делаете ли Вы утром зарядку?
2. Принято ли в Вашей семье завтракать?
3. Курит ли кто-либо в Вашей семье?
4. Как часто в Вашей семье употребляют спиртное?
5. Кто в семье занимается спортом?
6. Как Вы предпочитаете проводить отпуск?
7. Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятий спортом?
8. Кто-либо из Вашей семьи страдает хроническими заболеваниями?
9. Как Вы относитесь к закаливанию?
10. Как долго Ваши дети смотрят телевизор, сидят за компьютером?

Пальчиковая гимнастика

Текст	Описание действий
В гости к пальчику большому Приходили прямо к дому Указательный и средний, Безымянный, и последний Сам мизинчик – малышок Постучался о порог. Вместе пальчики-друзья, Друг без друга им нельзя.	Большой пальчик спрятан в кулочке. Выставляют. Показывают пальцы по очереди. Стучат кулачек о кулачек Обхватывают пальцами ладошки Поглаживают руку об руку

Гимнастика после сна

Кровать вцепилась мне в плечо
- Не отпущу!.. Поспи еще!
Я вырвался. Там простыня
Схватила за ногу меня:
- Постой, дружок, не убежишь!
Еще немножко полежишь!
- Вставанье – дело неприятное,-
Шепнуло одеяло ватное.
Подушки слышен голосок:
- Не торопись, поспи часок!
Хоть полчаса, хоть полминутки...
Но я вскочил и крикнул:
- Дудки!!!

В.Данько

«Зарядка позитивного мышления»

Каждое утро проговаривайте этот текст.
Стимулируйте себя к действию. Не
забывайте говорить себе ободряющие
слова.

1. *Именно сегодня* у меня будет спокойный день и я буду счастлива. Счастье – это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.
2. *Именно сегодня* я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить ее к своим желаниям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.
3. *Именно сегодня* я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.
4. *Именно сегодня* я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.