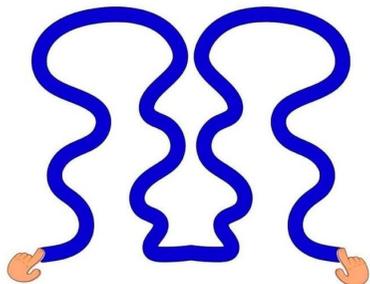


## НЕЙРОИГРЫ

«Зеркальное рисование» Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки цветка.



Проведи линии по дорожкам двумя руками одновременно.



Одновременная смена положения рук.



**Режим дня** — это рациональное распределение во времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

**Правильное питание.** Для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

**Прогулка** — наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон.

**Гигиена.** Личная гигиена ребенка заключается в основном в поддержании чистоты кожных и волосных покровов, гигиене полости рта, соблюдении чистоты и аккуратности в одежде, в поддержании чистоты постели, порядка на рабочем месте, в шкафу с игрушками.

Очень важно воспитать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. И здесь важна, прежде всего, последовательность. Пожалуйста, обеспечьте постоянное выполнение ребенком установленных гигиенических правил.

Ежедневное **проветривание** и **влажная уборка помещений.**

**Необходимо тесное сотрудничество педагогов и родителей и соблюдение единых требований по формированию здорового**

МБОУ «Кишертская СОШ  
имени Л. П. Дробышевского»  
По адресу: село Посад,  
ул. Набережная, д. 13  
Воспитатель  
Чащухина Ольга Петровна

## ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ



## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

**1. Утренняя гимнастика** – первый шаг к здоровью. Она помогает организму пробудиться от сна; способствует повышению работоспособности; улучшает самочувствие.

**2. Гимнастика для глаз** помогает снимать зрительное напряжение. Она полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.

1. Посмотрите далеко,  
*(Вытягиваем руки вперед, смотрим на ладони.)*

Посмотрите близко,  
*(Подносим ладони близко к глазам.)*

Посмотрите высоко,  
*(Поднимаем руки вверх и смотрим на них)*

Посмотрите низко.  
*(Опускаем руки вниз и смотрим на них)*

2. Пролетает самолет,  
С ним собрался я в полет.  
*(Правое крыло отвел – посмотрел)*  
*(Левое крыло отвел – поглядел)*

Я мотор завожу  
*(Рукой крутим перед собой и глазами следим за ней)*

И внимательно гляжу.

Поднимаюсь ввысь, лечу

**3. Подвижная игра** – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

**4. Массаж рук с помощью шарика Суджок.** В переводе с корейского "Су" означает – кисть, "Джок" – стопа. Применение суджок массажёров способствует развитию мелкой моторики, стимулированию речевой области в коре головного мозга, укреплению организма, повышает физическую и умственную работоспособность детей.

Из муки он был печён,

*(Подушечками пальцев правой руки зажимаем шарик и отпускаем в левую ладонь, тоже самое другой рукой)*

На сметане был мешён.

*(По кругу катаем шарик между ладонями)*

На окошке он студился,

*(Ладони с шариком открываем и дуем)*

По дорожке он катился.

*(Катаем между ладонями вперед назад)*

Был он весел, был он смел,

*(Подбрасываем слегка одной рукой и ловим, потом другой)*

И в пути он песню пел.

*(По кругу катаем подушечками пальцев)*

Съесть хотели, его все.

*(Сжимаем поочередно в каждой руке)*

Как называется сказка?

**Массаж шестигранным карандашом.**

Упражнение «Утюжок» *(Катание по столу в разных направлениях)*

Упражнение «Добывание огня» *(Прокатывание между ладонями медленно и быстро)*

Упражнение «Волчок» *(Вращение на столе указательным и большим пальцем)*

Упражнение «Вертолёт» *(Вращение в воздухе)*

**5. Пальчиковая гимнастика** помогает развивать речь, повышает работоспособность головного мозга, развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение, развивает тактильную чувствительность, снимает тревожность.

Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны. Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи рук.

Разотру ладошки сильно

Каждый пальчик покручу.

Поздороваясь со всеми

Никого не обойду.

С ноготками поиграю

Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю»

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут как зайчики.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра,