

Будем здоровы!

ШАГ

Топ, топ ножки
Шагают по дорожке.
Дорожка кривая -
Ни конца, ни края.
Мы идем, идем, идем

И ничуть не устаем.
Так шагают ножки
По кривой дорожке.
Топ, топ, еще топ.
А потом все вместе – стоп!

Рекомендации
воспитателей
Самыловой Н.С. и
Ибатуллиной Е.О.



МБДОУ-Д/С № 555

г. Екатеринбург
ул. Машинная, 33а
тел.: 8(343)221-34-71(72)
эл. почта: mbdou555-ds@mail.ru
сайт: <http://555.tvoyasadik.ru/>

МБДОУ-ДЕТСКИЙ САД № 555

«Массажная дорожка»

г. Екатеринбург

Цель: профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста.

Задачи: Создавать условия для профилактики плоскостопия и нарушения осанки детей ;

Содействовать охране и укреплению здоровья детей.

В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:

- следить за их осанкой;
- обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;
- не разводили широко носки ног при ходьбе.

Упражнения на детском массажном коврике

1. Ходьба по коврику (руки на пояс, спина прямая).
2. Ходьба на носках (руки на пояс, спина прямая).
3. Ходьба на внешней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая).

Здоровье - это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!

Самое главное, ценить и беречь, то что нам дала природа. Позаботиться об этом нужно с детства.