

**Здоровьесберегающие технологии в работе  
с семьями воспитанников через онлайн  
форматы (Соц. сети, мессенджеры)**

***«Забота о здоровье детей- важнейший труд воспитателя.***

***От бодрости детей зависит их духовная жизнь,***

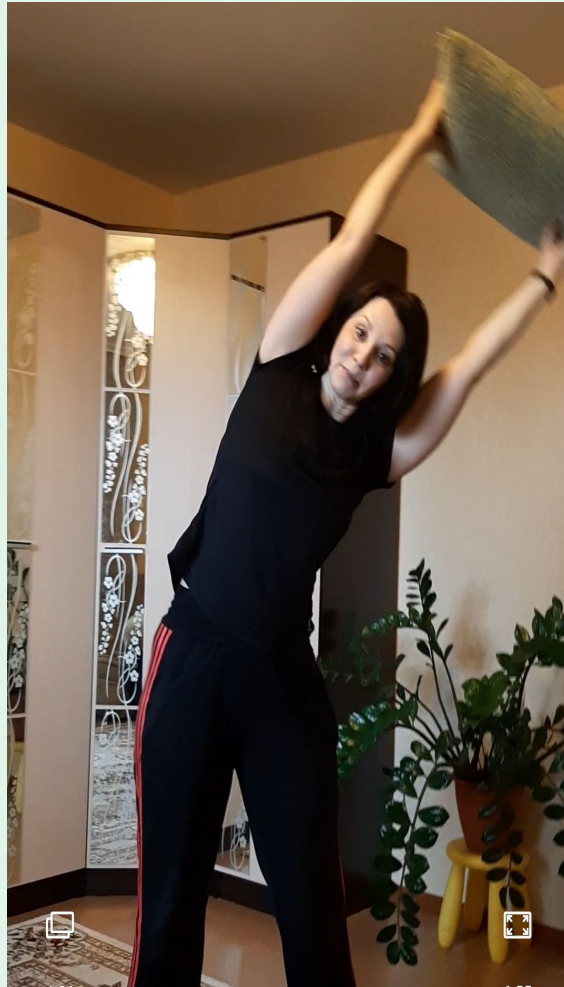
***мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний,***

***вера в свои силы»***

***Сухомлинский В.А.***



# *Комплекс упражнений с диванной подушкой*





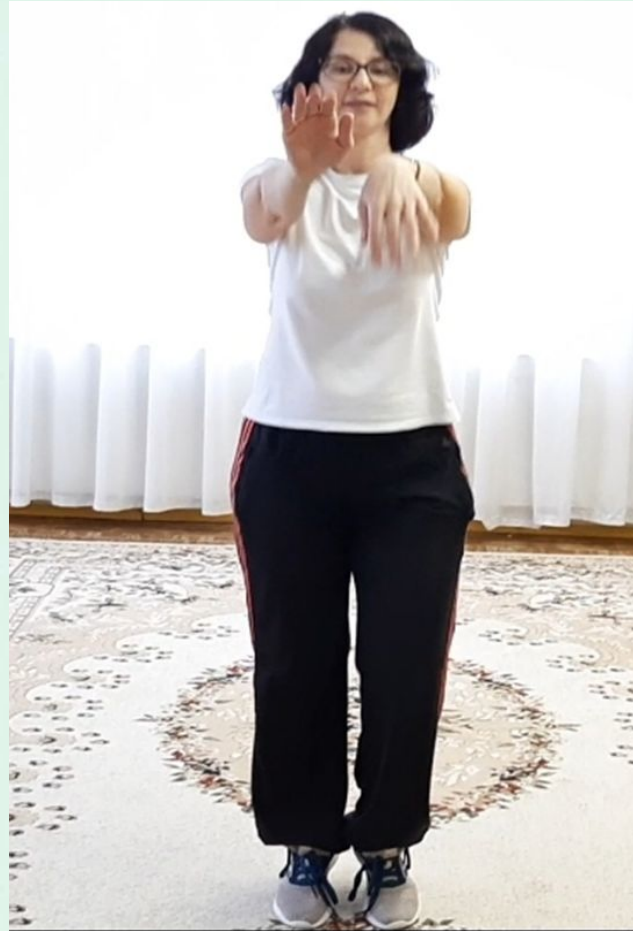








# *Комплекс кинезиологических упражнений*





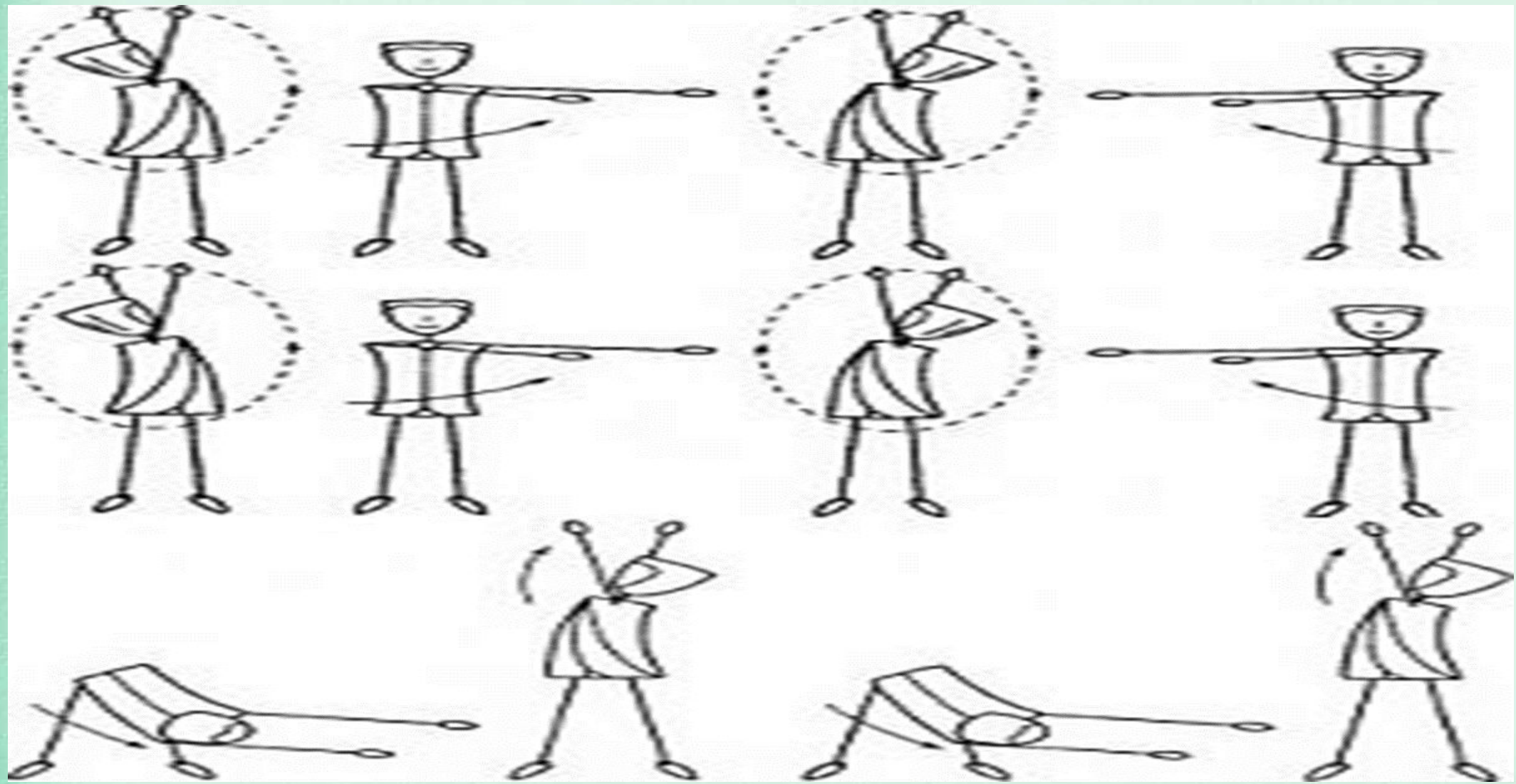








# Комплекс упражнения спиральной гимнастики





# *Комплекс спиральной гимнастики*

## ПРЕИМУЩЕСТВА ГИМНАСТИКИ

**СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ С МЫШЦ;  
ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НЕПРИЯТНЫХ БОЛЕЗНЕННЫХ ОЩУЩЕНИЙ;  
ПОВЫШЕНИЕ СТОЙКОСТИ И ВЫНОСЛИВОСТИ ОРГАНИЗМА;  
УКРЕПЛЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ;  
УКРЕПЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА**





# *Комплекс упражнений спиральной гимнастики*





***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***