

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

«Забота о здоровье детей- важнейший труд воспитателя.

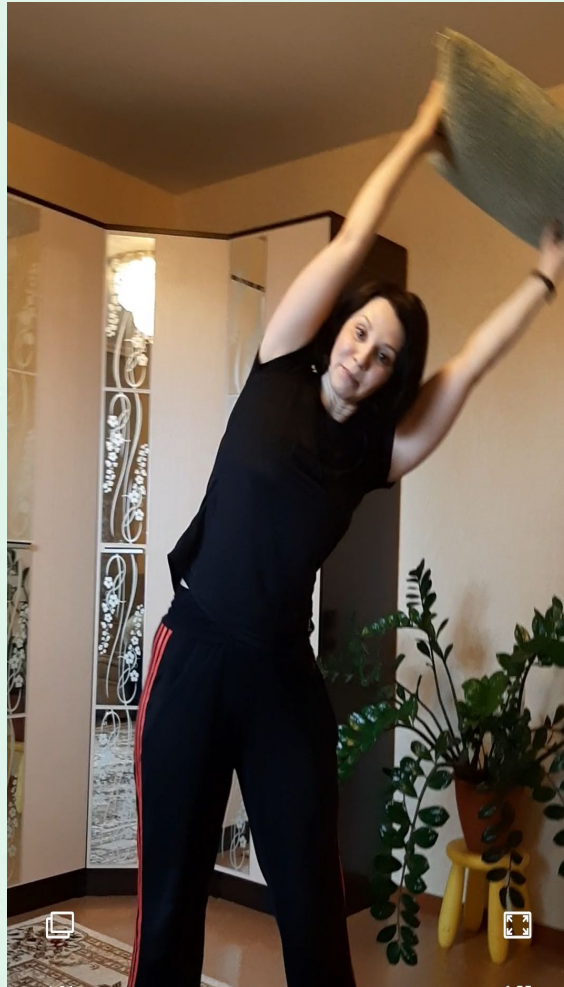
От бодрости детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний,

вера в свои силы»

Сухомлинский В.А.

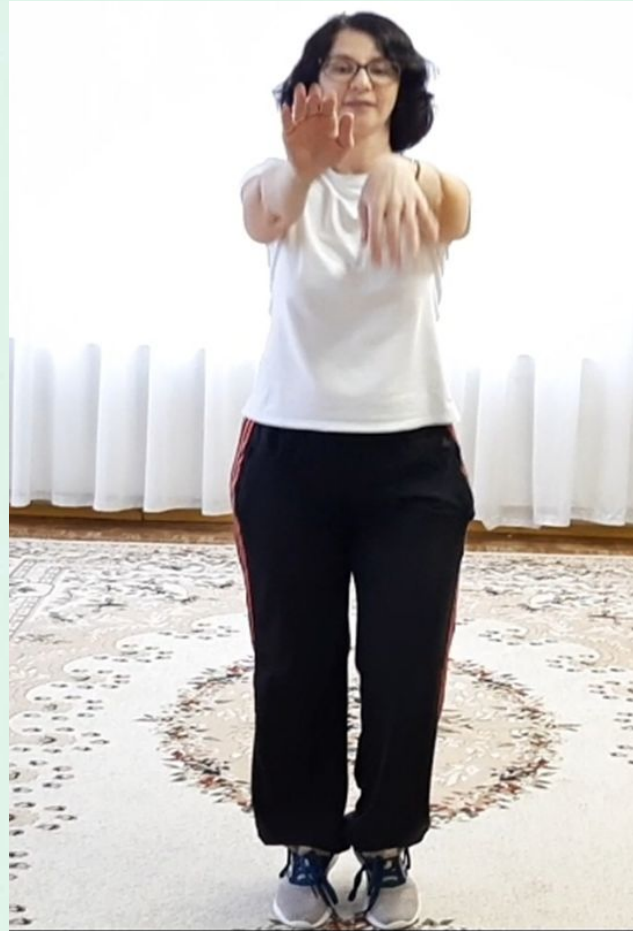
Комплекс упражнений с диванной подушкой







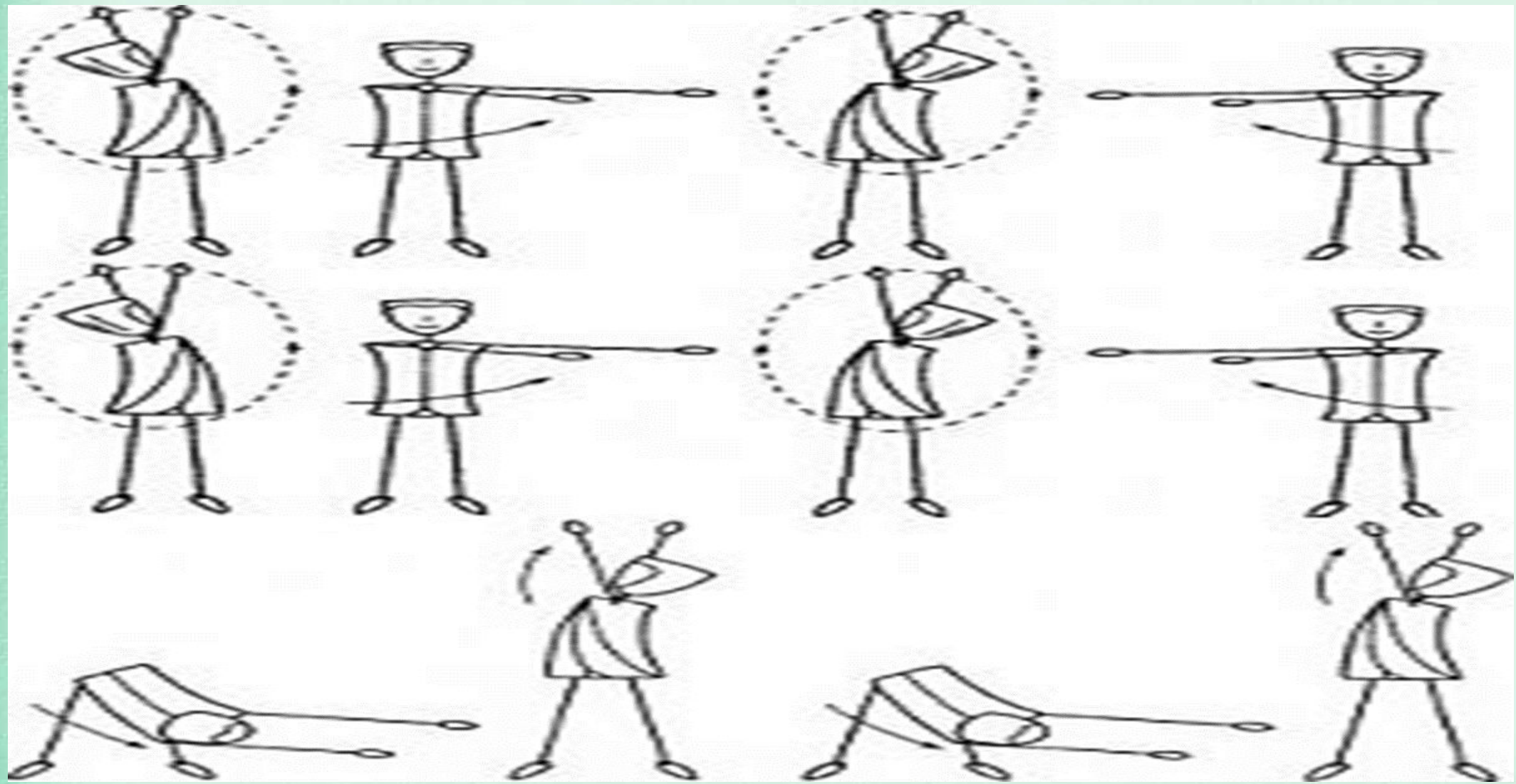
Комплекс кинезиологических упражнений







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!