

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 8 «РЯБИНКА» ГОРОДА БЕЛОРЕЧЕНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

Беседа и практическая работа
с детьми средней группы №6
«Самомассаж как профилактика простудных заболеваний»

*Подготовила и провела:
инструктор по физической культуре
Серова Ю.В.*

Белореченск, 2020 г.



Цель и задачи:

создать устойчивую мотивацию и потребность в
сохранении здоровья.

Разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней.

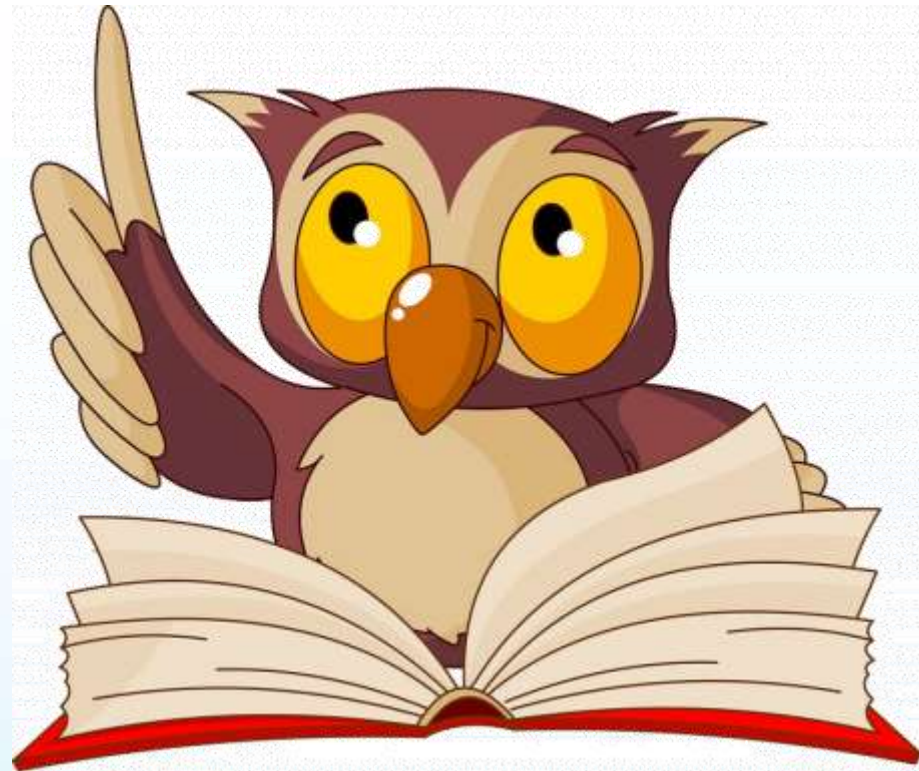
Формирование привычки к здоровому образу жизни.

Осознавать свои телесные ощущения и переживаемые
чувства.

Снять эмоциональное и мышечное напряжение.

Оптимизировать мышечный тонус.

Привить навыки элементарного самомассажа рук, ног,
головы, лица и т.д.





Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.
Чтоб не кашлять, не чихать, надо нос нам растирать.



Лоб мы тоже разотрем,
ладошки держим козырьком.
Вилку пальчиками сделай, массируй уши ты
умело.
Знаем, знаем, да, да, нам простуда не страшна!



*СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!*

