***Листовка №1***

*Гимнастика для глаз.*

1. **«*Стрельба глазами*».** Посмотри на соседа. Отводить глаза до упора влево и вправо 8-10 раз.

2 . **«*Мотылёк*».** Быстро и легко поморгать глазами ( веки как крылья бабочки).

3. **«*Заборчик*».** Поднять глаза вверх, опустить.

4. **«*Совёнок*».** Вращать глазами по часовой стрелке.

5. **«*Прятки*».** Оптическое голодание. Легко прикрыть ладонями глаза так, чтобы не было просвета. Пальцы перекрещиваются на лбу, основание ладоней касается скул. Каждая ладонь образует купол над глазом. Расслабить всё тело и сделать несколько глубоких выдохов. Можно делать под спокойную музыку.

6. **«Едем на машине».** Восьмёрка горизонтальная. Повесить на стену лист бумаги с горизонтально нарисованной восьмёркой и совершать движения по контуру.

7. **«*Муха*».** Медленно поднести указательный палец к кончику носа, затем отвести палец, не опуская руки, сопровождая взглядом.

8. **«*Где мой нос?*».** Посмотреть на кончик носа двумя глазами.

9. **«*Глаза спрятались*».** Очень сильно потереть ладошки друг об друга. Закрыть глаза и приложить ладошки рук к ним. Сделать 2-3 раза.

***Листовка №2***

*Профилактика плоскостопия*

*Цель: Укреплять мышечно – связочный аппарат стопы и голени.*

1**. «*Обезьянка читает газету*».** И.п. – стоя, руки произвольно. Пальцами обеих ног порвать газету на мелкие части, собрать в кучку стопами ног.

2. **«*Обезьянки раскладывают камешки по цвету*».** И.п. сидя на полу, руки в упоре сзади. Одновременно правой и левой ногой, зажимая фишки пальцами ног, раскладывать их в разные стороны.

3**. «*Обезьянки - музыканты*».** И.п. – сидя на коврике, руки в упоре сзади. Поднять пальцами правой ноги погремушку и пошуметь; то же с левой ноги.

4. **«*Обезьянки - художники*».** И.п. – то же. Пальцами правой ноги зажать фломастер, левую поставить на лист бумаги, нарисовать на нём солнышко; пальцами левой ноги зажать фломастер, правую ногу поставить на лист, нарисовать дождик.

5. **«*Обезьянки - врачи*».** Сидя на коврике пальцами рук выполнять массаж сначала правой ноги, потом левой.

6. **«*Обезьянки слушают музыку*».** Лёжа на спине, руки вдоль туловища, отдыхают.

***Листовка №3***

*В чём состоит опасность малоподвижного образа жизни?*

**1**. Из-за недостаточного поступления в организм кислорода понижается обмен веществ, что ведёт к преждевременному развитию атеросклероза, инфарктам инсультам, ожирению, потере кальция костями. При трехнедельной вынужденной неподвижности человек теряет минеральных веществ столько же, сколько за год жизни.

**2** .Бездействие мышц приводит к нарушению кровоснабжения сердца и мозга. В результате чего возникают головные и сердечные боли.

**3**. В состоянии покоя 40% крови не циркулирует по организму, следовательно, снабжение тканей кислородом ухудшается. В работающей мышце функционирует 3000 капилляров, а в неработающей-25-50 на 1 мм ткани.

**4**. Преждевременное старение организма, резкое снабжение жизненного тонуса, падение работоспособности, появление ранних морщин, ухудшение памяти.

***Листовка №4***

*Весёлые игры и задания*

**«*Жадные дети*»**

Кто больше соберёт и удержит одновременно больше воздушных шаров.

**«*Жонглёры*»**

Перенести воздушный шарик на ракетке.

**«*Скороходы*»**

Бег в больших калошах, в папиных шлёпанцах, или валенках.

**«*Футбол с закрытыми глазами*»**

Детям предлагается с закрытыми глазами забить в ворота воздушный шарик.

**«*Эстафета на одной лыже*»**

Использую короткие пластмассовые лыжи, передвигаться до указанного ориентира.

**«*Вдвоём на трех ногах*»**

Плотно соединить лентой правую ногу одного и левую ногу другого ребёнка и предложить пробежать некоторое расстояние до ориентира.

**«*Хвостики*»**

У всех участников игры за поясом висят ленточки (хвостики). Ловишка догоняет детей и старается забрать у них «хвостики». Игроки защищают их.