

# Я здоровым быть хочу

*Как важно не только сохранить здоровье наших ребят, но и постепенно и систематически его укреплять. Деятельность детей в оздоровительном клубе «Здоровячок» уже давно стала традиционной. В данном клубе мы с ребятами выполняем упражнения по профилактике сколиотической осанки и плоскостопия. Дети в игровой форме выполняют комплексы упражнений, рекомендованные медицинской литературой, но и используем нетрадиционные методики.*

**Массируем мы ножки  
Чтобы бегать по дорожке!**



**Спинка ровная, прямая  
Быть должна у малыша,  
Упражнения для осанки  
Выполняем не спеша.**

**Нужно спинку так держать,  
Чтобы ровненько стоять.  
Люди смотрят не дыша:  
Что за спинка хороша!**



*Мы бумагу в ножки взяли  
И немножечко порвали.*



*С уважением инструктор по физкультуре Ковальчук Л.А.*