

Мастер-класс «Здоровье – это здорово!»





«Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.»



КАКИЕ СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОБЕСПЕЧАТ
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
И ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ РЕБЁНКА?

КАКИЕ ФОРМЫ РАБОТЫ ЯВЛЯЮТСЯ
ЭФФЕКТИВНЫМИ
В УКРЕПЛЕНИИ И СОХРАНЕНИИ
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ?





Дыхательная гимнастика

- Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Считают, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления.



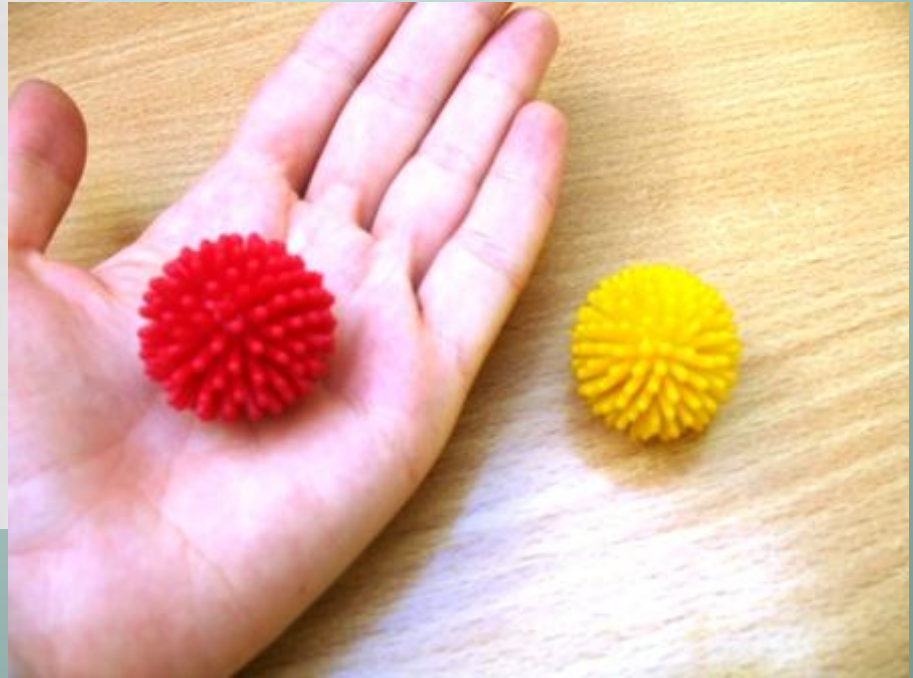
• Дышим с шарами



- Дыхательное упражнение «УЛЫБКА»



Пальчиковая гимнастика





Самомассаж

- Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.
- Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.
- Надо всегда помнить заповедь Гиппократата «Не навреди!»



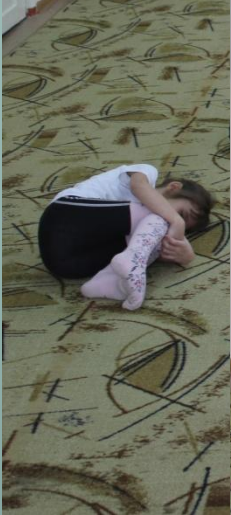


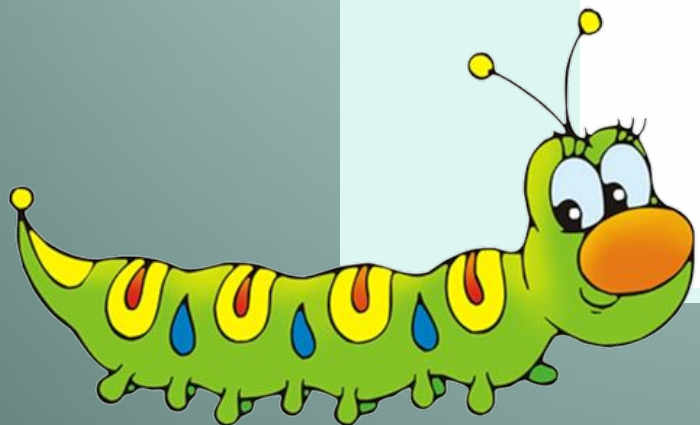


Релаксация

Релаксация (от лат *relaxation* - ослабление, расслабление) - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.











Благодарю

www.griban.ru