

# 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.



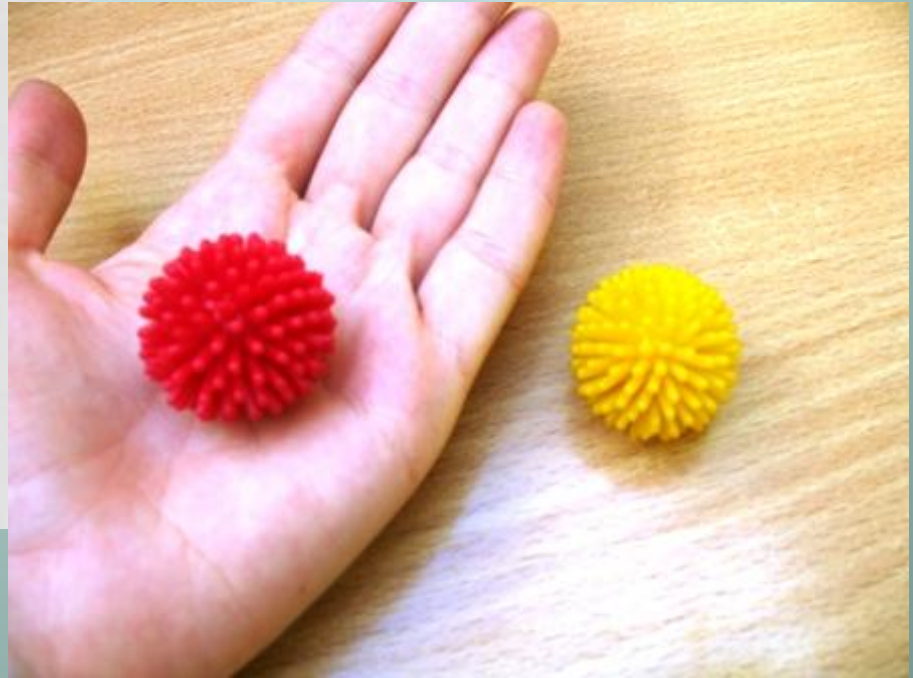
# • Дышим с шарами



- 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!»



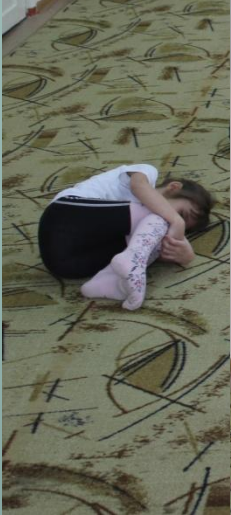


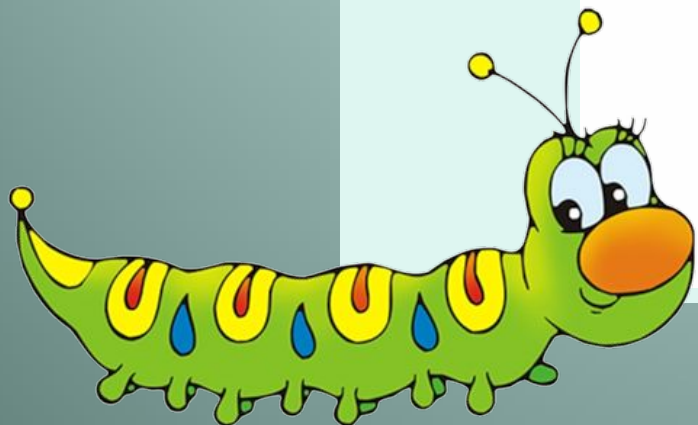


# Релаксация

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













Благодарю

[www.griban.ru](http://www.griban.ru)