

## Проведение физкультурных занятий, физкультминуток, закаливания, зарядки после дневного сна.

Цель: поддержание высокой работоспособности, сохранение здоровья воспитанников, профилактика различных заболеваний.





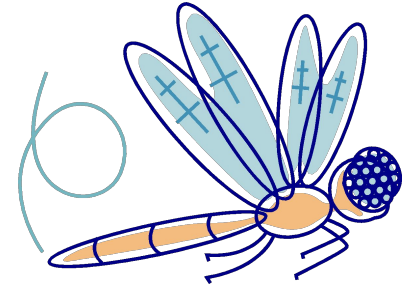


**Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы.**

## Зрительная гимнастика

Цель: снижение зрительной нагрузки у детей

- Снижает утомляемость глаз
- Расширяет зрительное поле
- Укрепляет глазодвигательные мышцы глаз
- Снижает спазм аккомодации глаз
- Служит профилактикой нарушения зрения



## Дыхательная гимнастика

- 1. Способствует увеличению объема дыхания, улучшает качество дыхательной мускулатуры.
- 2. Регулирует дыхательный ритм
- 3. Формирует навык правильного дыхания
- 4. Формирует темпо - ритмические характеристики речи



## Пальчиковая гимнастика-развитие мелкой моторики (игры с прищепками, крупами, бусинками)



## Самомассаж (точечный), массаж.



## Су – джок терапия

стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Особенно важно воздействие на большой палец, отвечающий за голову человека. Кончики пальцев ногтевые пластины отвечают за головной мозг.

- Упражнение «Мячики»

Я кругом мячи катаю,

Взад – вперед его гоняю,

Им поглажу я ладошку, будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко, как сжимает лапу кошка.

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну. (дети катают между рук мячик).





## Релаксация- комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук, ног, мышц шей и речевого аппарата

### Упражнение “Любопытная Варвара”

- И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по два раза в каждую сторону. Затем вернуться в и.п., расслабить мышцы.

**Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.**

- **А потом опять вперед – тут немного отдохнет.**
- Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в и.п., расслабить мышцы.
- **А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!**
- **Возвращается обратно – расслабление приятно!**
- Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в и.п., расслабить мышцы.
- **А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!**
- **Возвращается обратно – расслабление приятно!**





## Пескотерапия

- ***Игры с песком способствуют:***

- развитию мелкой моторики рук;
- развитию речи;
- расширению словарного запаса;
- освоению навыков звуко-слогового анализа и синтеза;
- развитию фонематического слуха и восприятия;
- развитию связной речи, лексико-грамматических представлений;
- изучению букв, освоению навыков чтения и письма

### Примеры игр:

- “Узоры на песке”
- “Что спрятано в песке?”(найди букву, насекомое, цифру)
- “Придумай сказку или историю”
- “Одновременно”( нарисовать сразу двумя руками фигуру..)



**Кинезиологические упражнения** – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Они развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают внимание.

ВН  
ИТЬ



Сказкотерапия - это метод, позволяющий пользоваться приобретенным в ходе исторического развития человечества опытом для интеграции личности, для расширения и совершенствования взаимодействия человека с окружающим миром.



*Спасибо  
за*



**ВНИМАНИЕ!**

