



**«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.**

**От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»**

**В.А. Сухомлинский.**

**Физкультурное занятие - это ведущая форма  
организационного, систематического  
обучения детей двигательным умениям и  
навыкам.**



# Утренняя гимнастика

- вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает наибольший оздоровительный эффект. Проводится ежедневно до завтрака, в течение 10-12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических условий).



# Пальчиковая гимнастика

Игры с пальчиками развивают не только ловкость и точность рук, но и мозг ребенка, стимулируют творческие способности, фантазию и речь.



# Артикуляционная гимнастика

Неправильное произношение звуков происходит из-за несовершенства артикуляционного аппарата. Целью артикуляционной гимнастики является развитие речевого аппарата, совершенствование и выработка его движений.



# Зрительная гимнастика



- проводится с целью предупреждения нарастающего утомления, укрепления глазных мышц и снятия напряжения;
- благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма;
- гимнастику можно включать в занятия и режимные моменты;
- гимнастика проводится в течение 2-3 минут;
- основной прием проведения – наглядный показ действий педагога.

# Дыхательная гимнастика

- упражнения учат ребятшек управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой;
- правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья;
- дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания;
- медленный выдох помогает ребёнку успокоиться, расслабиться, справиться с волнением и раздражительностью, тем самым, помогает избежать стресса



# Гимнастика после сна

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

- устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);
- увеличить тонус нервной системы;
- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других).

