

Гимнастика

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму настроиться на активные движения, улучшают настроение, поднимают мышечный тонус. Во время её проведения целесообразно музыкальное сопровождение.



Акробатическая гимнастика



Развивает у детей
гибкость,
координацию и
красоту движений,
даст возможность
научиться владеть
своим телом.

Гимнастика пальчиковая



- *Способствует овладению навыкам мелкой моторики*
- *Помогает развивать речь*
- *Повышает работоспособность коры головного мозга*
- *Развивает психические способности: мышление, память, воображение*
- *Снимает тревожность*

Психогимнастика

- это метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Направлена на решение задач групповой психокоррекции: установление контакта, снятие напряжения, отработку обратных связей и т.д.



Музыкотерапия

- *Повышает иммунитет детей*
- *Снимает напряжение и раздражительность*
- *Снимает головную боль*
- *Восстанавливает спокойное дыхание*



Релаксация

- *Учит детей расслабляться*
- *Способствует концентрации внимания*
- *Помогает снять напряжение*
- *Снимает возбуждение*

