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, дает 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