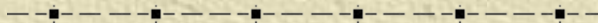


# «В здоровой семье – здоровые дети»

Подготовила: Речицкая Н.В.,  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад №37 «Мальвинка»  
г. Смоленска



- *Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья.*
- *Образование и здоровье неразделимы.*

*Детям совершенно так же, как и  
взрослым, хочется быть здоровыми и  
сильными, только дети не знают, что  
для этого надо делать.*

*Объясним им, и они будут беречься!*

*Януш Корчак*

## *Роль движений для развития психики и интеллекта:*

- от работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя ц.н.с. и тем самым способствуя ее развитию
- работа скелетной мускулатуры имеет огромное значение для развития физиологических систем ребенка
- под действием физических упражнений в организме возрастает синтез биологически – активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.









## *Цель игровых упражнений:*

- Развитие межполушарного взаимодействия;
- Синхронизация работы полушарий;
- Развитие мелкой моторики;
- Развитие познавательных процессов;
- Развитие речи;
- Улучшает эмоциональное состояние





## Перекрестные шаги

- ❖ Активизирует зону обоих полушарий, образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивает уровень мышления.

Исходное положение: стоя.

Поднять и согнуть левую ногу в колене, ладонью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой.







## Ухо – нос – хлопок .

❖ Улучшает мыслительную деятельность, повышает стрессоустойчивость, способствует самоконтролю, произвольности деятельности.

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.



- Пальчиковая гимнастика



# *Игровые упражнения с шарами*

- *Занятия с оздоровительными шарами* – одно из увлечений китайцев.

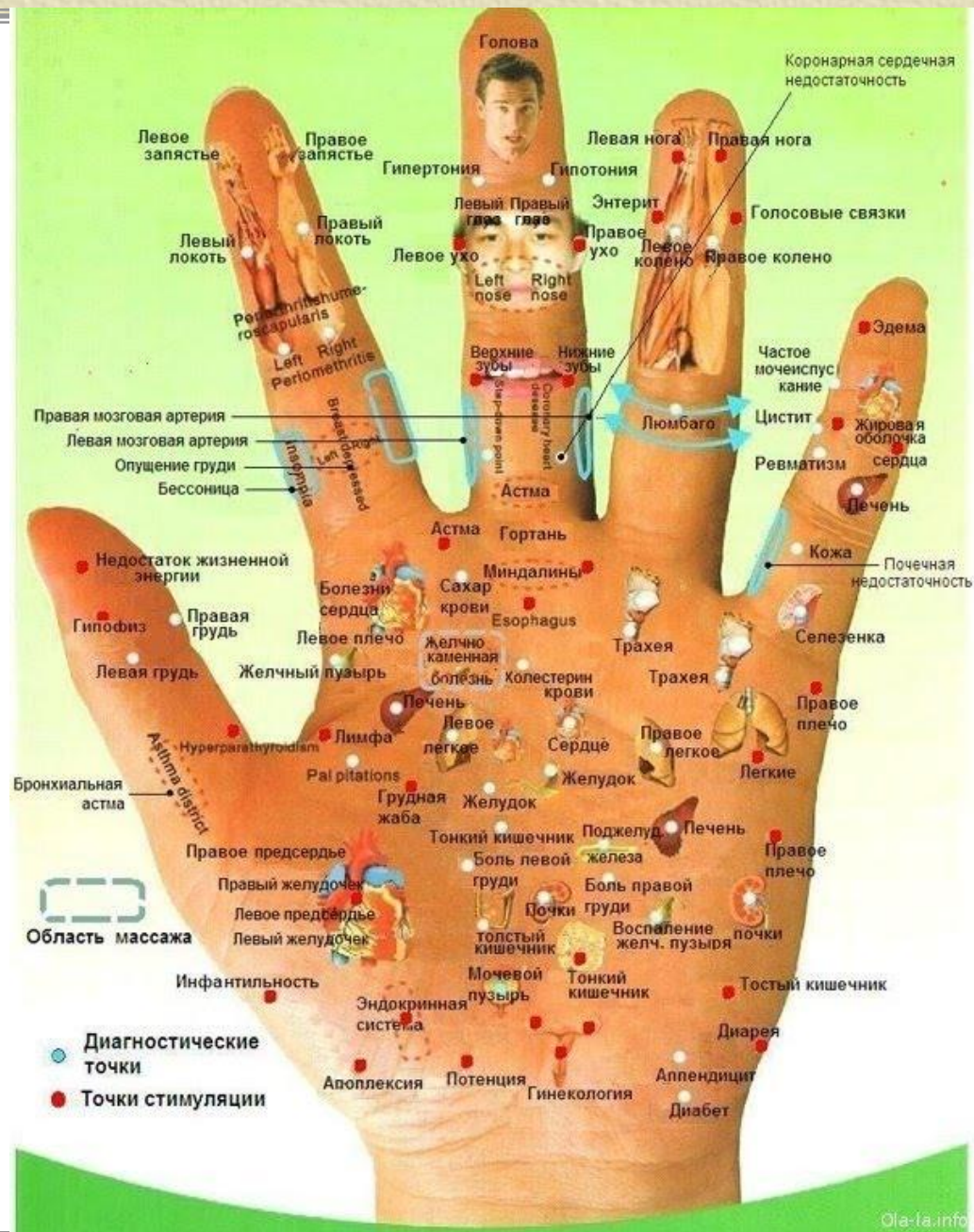
Эти шары изготавливаются из различного материала: из поделочного камня, металла, слоновой кости и т.д. Размером они приблизительно с теннисный мяч.

Исследования китайских учёных свидетельствуют, что продолжительные тренировки с оздоровительными шарами улучшают деятельность внутренних органов и способствуют их оздоровлению, улучшают память, развивают силу рук.

Для выполнения оздоровительных упражнений можно использовать грецкие орехи.

# Су-джок шары

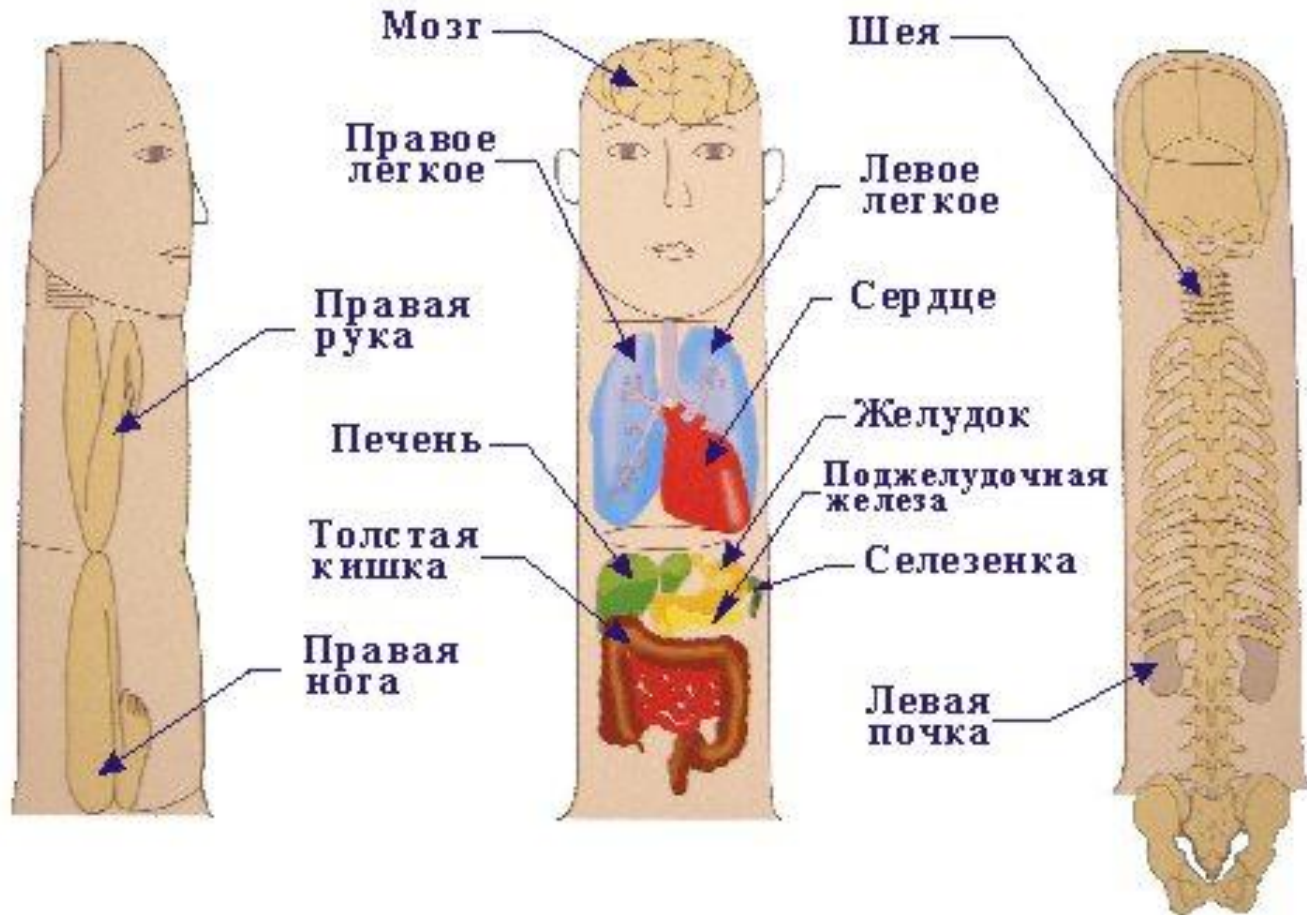
## Схема массажа кисти рук





# Су-джок шары

## Схема массажа пальцев рук

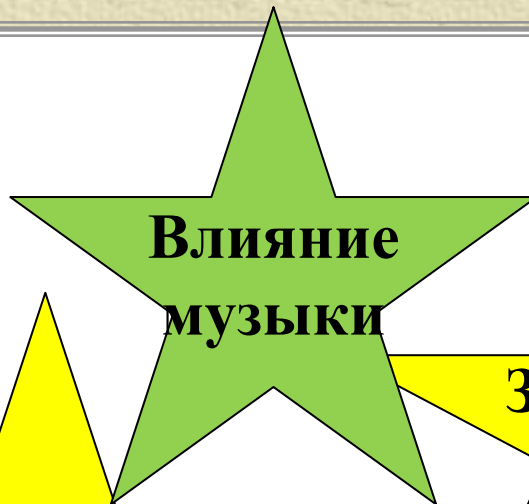


# *Игра «Озорные орешки».*

- «Шар в воротах» - сжать орех между большим и указательным пальцами. Чередовать сжатие и расслабление.
- «Обезьяна хватает персик» - взять в руку орех, сильно его сжать и расслабить кисть.
- «Завинчивание и отвинчивание» - орех лежит на середине ладони. Прокатить свободно большим пальцем от мизинца до указательного и обратно.
- «Уголек на ладони» - непрерывно подбрасывать орех на ладони.
- «Растереть орех» - сильно сдавливать орех ладонями, как бы пытаясь его растереть. Чередовать напряжение и расслабление.



- Игры с нестандартным оборудованием





*Спасибо за  
внимание!*

