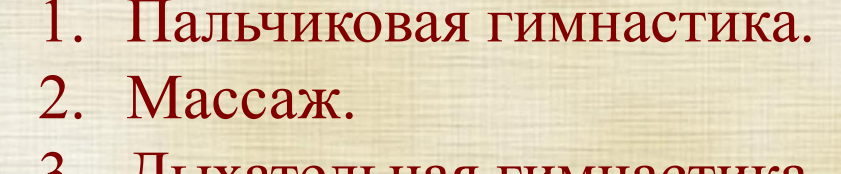




# «Минутки здоровья»

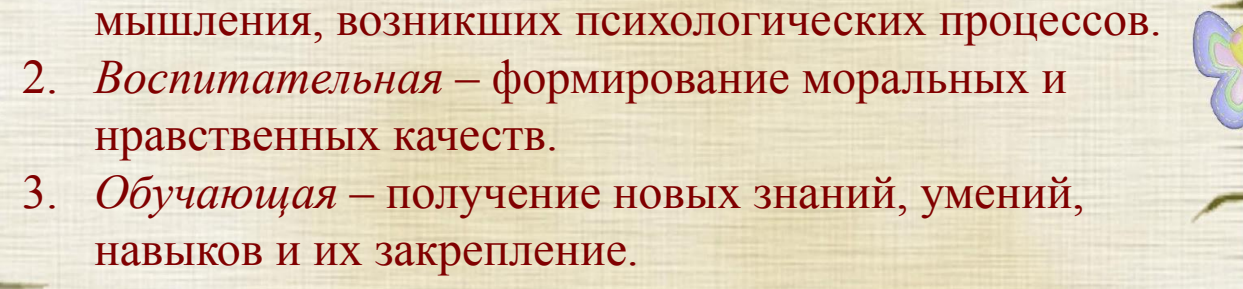
- 
1. Пальчиковая гимнастика.
  2. Массаж.
  3. Дыхательная гимнастика.
  4. Гимнастика для глаз.
  5. Коррекция осанки.
  6. Психогимнастика.
  7. Релаксационная пауза.
  8. Динамическая пауза.
  9. «Тёплая встреча».
  10. «Разноцветные дорожки»







# Цель использования


1. *Развивающая* – развитие речи, внимания, памяти, мышления, возникших психологических процессов.
  2. *Воспитательная* – формирование моральных и нравственных качеств.
  3. *Обучающая* – получение новых знаний, умений, навыков и их закрепление.
  4. *Коррекционная* – «исправление» эмоциональных, поведенческих и других проблем ребенка.
  5. *Коммуникативная* – объединение детей в группы, что способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой.
  6. *Профилактическая* – предупреждение появления психологических заболеваний.
  7. *Релаксационная* – снятие напряжения, вызванного негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга.
  8. *Лечебная* – способствует выздоровлению.
  9. *Развлекательная* – создание благоприятной атмосферы.
- 








# Пальчиковая гимнастика



**Цель:** развитие мелкой моторики,  
развитие речи,  
творческой деятельности,  
вырабатывается ловкость,  
умение управлять своими  
движениями,  
концентрировать внимание на  
одном виде деятельности.







# Массаж


**Цель:** укрепление здоровья,  
поддержание деятельности  
организма,  
предупреждение заболеваний.  
тонизировать центральную  
нервную систему;  
развитие положительных эмоций.  
формирование у детей умения  
овладеть простейшими приемами  
массажа.







# Дыхательная гимнастика



**Цель:** профилактика заболеваний верхних дыхательных путей, учить детей дышать через нос, улучшение дренажной функции бронхов; укрепление аппарата кровообращения; повышение общей сопротивляемости организма.







# Гимнастика для глаз



**Цель:** профилактика нарушений зрения,  
ослабить напряжение мышц,  
на которые приходится  
основная нагрузка,  
включение в работу  
бездействующих глазных  
мышц.







# Коррекция осанки

**Цель:** формирование правильного стереотипа позы, укрепление мышц, участвующих в удержании позвоночника в вертикальном положении, улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.







# Психогимнастика



**Цель:** овладение навыками управления своей эмоциональной сферой, развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.







# Релаксационная пауза

**Цель:** формирование эмоциональной стабильности ребенка, устранение беспокойства, возбуждения, скованности, восстановление силы, душевного равновесия, увеличение запаса энергии.







# Динамическая пауза

**Цель:** повысить или удержать умственную работоспособность, обеспечить кратковременный активный отдых, хорошее самочувствие, создать положительный эмоциональный подъём.








# «Разноцветные дорожки»

*Метод цветового выбора*



**Цель:** определение психоэмоционального состояния детей.







# «Тёплая встреча»

**Цель:** установление контакта с детьми,  
развитие коммуникативных  
навыков,  
создание эмоционального  
комфорта.

