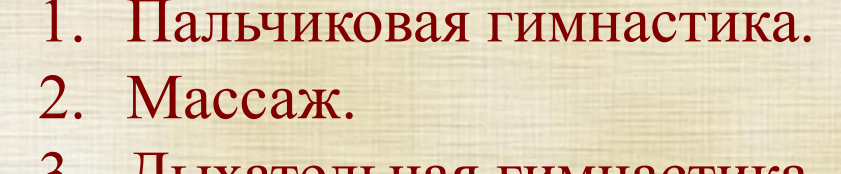






«Минутки здоровья»

- 
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.

