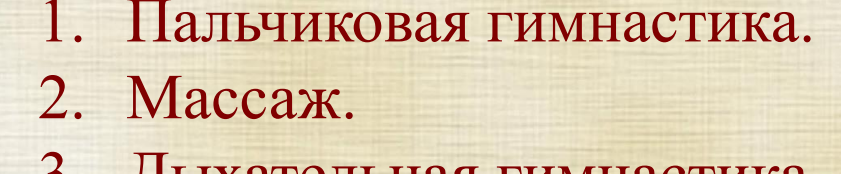




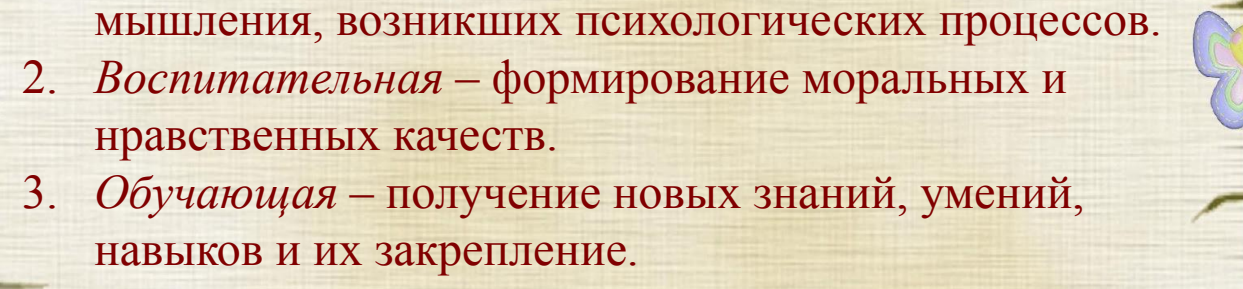
«Минутки здоровья»

- 
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.

