

*Использование нетрадиционных
развивающих форм
оздоровительной работы*

Панкратова М.И.

ЗДОРОВЬЕ

- это не только отсутствие болезни или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.



Дыхательная гимнастика



Мы включаем элементы этой гимнастики в занятия физкультурой, утреннюю гимнастику и физкультминутки.



Пальчиковая гимнастика



Пальчиковая гимнастика не только положительно воздействует на речевые функции, но и на здоровье ребенка.

Пальчиковая гимнастика

- Часто сами дети инициируют проведение пальчиковой гимнастики, показывая свои любимые упражнения.



Пальчиковую гимнастику мы делаем и во время занятий, устраивая небольшой перерыв



Гимнастика для глаз



Гимнастика помогает снять напряжение глазных мышц при длительной нагрузке на глаза.

Точечный массаж



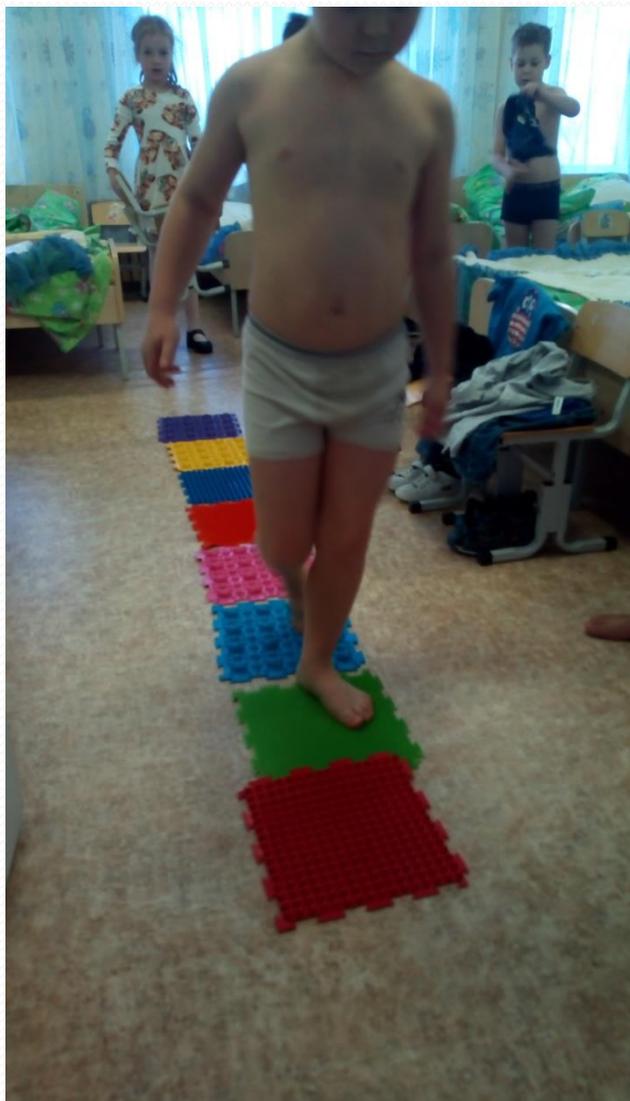
Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и др. органов человека

Гимнастика после сна



Гимнастика после сна позволяет пробудить организм, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость, быстрее прийти в бодрое состояние и настроение.

Использование массажных дорожек



Хождение по «дорожке здоровья» направлено на исправление и коррекцию неправильного положения стопы.

После сна массируем стопы с применением деревянных палочек



Утренняя гимнастика



Ежедневно в группе проводится зарядка. Подобраны комплексы упражнений под музыку.

После выполнения заданного комплекса упражнений мы переходим к упражнениям из практики цигун



И йоги

Динамические паузы



Подобрана серия коротких музыкальных фильмов с участием любимых мультяшных персонажей.

Психогимнастика



Это способ снять эмоциональное напряжение, уменьшить агрессию и тревожность, избавиться от чувства неуверенности

Психогимнастика



- В основе данного упражнения лежит мышечная релаксация или расслабление мышц, которые помогают детям расслабиться, научиться саморегуляции

Мы уверены, что работа по оздоровлению детей способствует укреплению их психического и физического здоровья

