

Логопед и  
воспитатели  
группы "Радуга"  
рекомендуют:

**БИОЭНЕРГОПЛАСТИКА**  
**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**  
**МЕЛКАЯ МОТОРИКА**  
**САМОМАССАЖ**  
**РЕЛАКСАЦИЯ**

Следите за здоровьем  
ребенка вместе с нами!

**МБДОУ №39**

## БИОЭНЕРГОПЛАСТИКА

- это содружественное взаимодействие  
руки и языка.

- Ребенок выполняет артикуляционное упражнение или удерживает позу и одновременно движением обеих рук имитирует, повторяет движение артикуляционного аппарата.
- Совместные движения руки и артикуляционного аппарата помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме. Это оказывает благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику. Одновременные ритмичные движения языка и пальцев положительно воздействуют на внутренние органы, оказывают тонизирующий эффект, стимулируют мыслительные функции и речь.

**Чем больше уверенности в  
движении детской руки,  
тем ярче речь ребенка!**

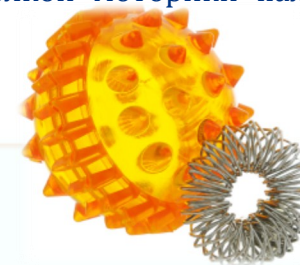


**Су-Джок терапия**  
**самоmassage**

Всем вам знакомы вот такие  
веселые шарики—их можно ку-  
пить в любой аптеке.

Прокатывая шарик между ла-  
донями, ребенок массирует  
мышцы рук. В каждом шарике  
есть «волшебное» эластичное  
кольцо, которое помогает сти-  
мулировать работу внутренних  
органов. Кольцо нужно надеть  
на палец и провести массаж до  
появления ощущения тепла. Эту  
процедуру необходимо повто-  
рять несколько раз в день.

В нашем детском саду приемы  
Су-Джок терапии используются  
с целью общего укрепления ор-  
ганизма, в коррекционно-  
логопедической работе, для  
улучшения психоэмоциональ-  
ного состояния детей, для фор-  
мирования чувства ритма и раз-  
вития мелкой моторики паль-  
цев рук.



# РЕЛАКСАЦИЯ



Отлично снимает напряжение и усталость, которые возникают в результате получения огромного количества информации и постоянного общения с другими детьми и педагогами группы.

Рекомендуется проводить в день по два упражнения:

- ◆ 1-е—мышечное расслабление по контрасту с напряжением

- ◆ 2-е—релаксацию по представлению

Под звучание тихой, спокойной классической музыки дети лежат на ковре и выполняют движения по заданию воспитателя, или что-то представляют и расслабляются.

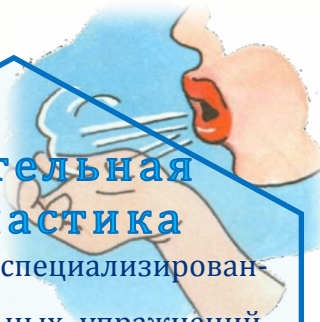
Ежедневное проведение таких упражнений учит детей саморегуляции свое-

# РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Уровень развития мелкой моторики— один из показателей интеллектуальной готовности ребенка к обучению в школе. Развитие мелкой моторики активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические процессы, способствует организованному и целенаправленному отбору поступающей в организм информации в соответствии с его актуальными потребностями, обеспечивает избирательную и длительную сосредоточенность на одном объекте или деятельности.

## Дыхательная гимнастика

- ◆ Это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка.
- ◆ Она способствует развитию органов речи, выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.



# ЗНАЙ И ПРИМЕНЯЙ

**Чтобы ваш ребенок был здоров, необходимо заниматься:**

- ◆ Сознательно и активно
- ◆ Систематично и последовательно
- ◆ Чередовать нагрузки и отдых
- ◆ Постепенно наращивать оздоровительные воздействия
- ◆ Всесторонне и гармонично развивать своего ребенка

*Здоровья Вам и Вашим близким!*

## ЗДОРОВЬЕ

- это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней!

