|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Комментарии | картинки |
| 1 | **Дыхательная гимнастика**  Способствует выработки правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.  Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, предохраняет от переохлаждения. | C:\Users\Людмила\Desktop\НГПУ 8 семестр\img14.jpg |
|  |  | C:\Users\Людмила\Desktop\НГПУ 8 семестр\3792993-461cee5d8d796d5e.jpg |
| 2 | **Пальчиковая гимнастика**  Стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей, совершенствует внимание и память, формирует ассоциативно- образное мышление. | C:\Users\Людмила\Desktop\НГПУ 8 семестр\143573198.281780920.jpeg |
|  |  | C:\Users\Людмила\Desktop\НГПУ 8 семестр\massag_karandashom.jpg |
|  |  | C:\Users\Людмила\Desktop\НГПУ 8 семестр\palchikovaya-gimnastika-dlya-detey-4-5-let-pro-homyaka-77719-large.jpg |
|  | **Физминутка**  Стимулирует развитие речи, развивает пространственное мышление, внимание, воображение, воспитывает быстроту реакции и эмоциональную выразительность | C:\Users\Людмила\Desktop\НГПУ 8 семестр\hello_html_mdf721d0 (1).png |
|  |  | C:\Users\Людмила\Desktop\НГПУ 8 семестр\hello_html_d70a9a9.jpg |
|  |  | C:\Users\Людмила\Desktop\НГПУ 8 семестр\sNyKFhtFz.jpg |
|  | **Точечный массаж**  Помогает проводить профилактику простудных заболеваний, научить детей расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения.  Самомассаж желательно проводить в игровой форме ежедневно, в виде динамической паузы на уроке. | C:\Users\Людмила\Desktop\НГПУ 8 семестр\i (4).jpg |
|  |  | https://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=799ab64687f125e878a16214e6e72905-l&n=13 |
|  | **Релаксация**  Способствует глубокому мышечному расслаблению, сопровождающимся снятием психического напряжения. Снимает усталость, восстанавливает работоспособность. | C:\Users\Людмила\Desktop\НГПУ 8 семестр\kartoteka-relaksatsionnyh-uprajneniy-dlya-detey-58899-large.jpg |
|  | **Артикуляционная гимнастика**  Необходима для правильного звукопроизношения. Проводить ее необходимо ежедневно, выполнять 2-3 упражнения по 3-5 минут. Проводить упражнения лучше в игровой форме.  Выполнять гимнастику сидя. |  |
|  |  | C:\Users\Людмила\Desktop\НГПУ 8 семестр\vostan-rechi-4.jpg |
|  |  | C:\Users\Людмила\Desktop\НГПУ 8 семестр\artikulyatsionnaya-gimnastika-dlya-detey-1-2-goda-88293-large.jpg |
|  | **Упражнения для правильной осанки**  Формирование правильной осанки - сложный и длительный процесс. Чтобы достичь положительных результатов, необходимо заботиться о правильном положении тела учащихся с детского возраста, сидя, стоя, при ходьбе, шире использовать физические упражнения, обязательно включать специальные упражнения на осанку в содержание уроков физической культуры, в гимнастику до занятий, физкультминутки, зарядку, давать учащимся соответствующие [задания](http://www.testsoch.com/uroki/razrabotki-urokov/) на дом. | https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=33b36c4f0a1b9d9b735ff9c560509c38-l&n=13 |
|  |  | C:\Users\Людмила\Desktop\НГПУ 8 семестр\i_176.png |
|  | **Гимнастика для глаз (комплекс упражнений)**  Данные упражнения необходимо знать будущим учителям начальных классов и не только. С каждым годом благодаря современным технологиям, у многих детей «садится» зрение. Учителю необходимо рекомендовать родителям ежедневно, проводить данные упражнения дома, чтобы сохранить зрение ребенку. При этом самому проводить данные упражнения на переменах и на уроках во время физкультминуток | https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=7cab977025034729533a1fc165935cc0-l&n=13  http://womanadvice.ru/sites/default/files/uprazhneniya_dlya_glaz_uluchshenie_zreniya_blizorukost_3.jpeg |