|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Адрес:  620076, Екатеринбург, Просторная, 81   |  | | --- | | Телефон: | | 272-68-01, 272-68-02  Факс:  272-68-03  E-mail: [madou133@mail.ru](mailto:madou133@mail.ru)  Официальный сайт: 133.tvoysadik.ru | |  | | Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 133  **Семинар-практикум**  **« Нетрадиционные формы оздоровления детей дошкольного возраста»**    ***Екатеринбург 2016*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Золотые правила» фитбол-гимнастики:**   * Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. * Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь. * Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным. * Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт. * Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины. * При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание. * Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. * Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить самостраховке на занятии с мячами. * На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного настроения. |  | **Су-Джок терапия** – это высокая эффективность, безопасность и простота.  В переводе с китайского «**Су»** – кисть,  «**Джок**» – стопа. Системы соответствия всех органов тела на кистях и стопах – это дистанционное управление, созданное для того, чтобы человек мог поддерживать себя в состоянии здоровья с помощью воздействия на определенные точки.  **Су-Джок** терапию можно отнести к наилучшим методам самопомощи, существующим в настоящее время. С помощью колец удобно массировать пальцы – это оказывает благотворное влияние на весь организм.  С помощью шаров- «ежиков» детям нравится массировать пальцы и ладони, что оказывает благотворное воздействие на весь организм, а так же на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым , способствуя развитию речи. |