

МБДОУ «Детский сад №55 «Радость»

**«БУДЬ ЗДОРОВ -
ПЕДАГОГ!»**

**Инструктор по
физической культуре:
Латфулина Лилия
Гайсеевна**







**Василий Александрович
Сухомлинский**



СОЧИ

2014



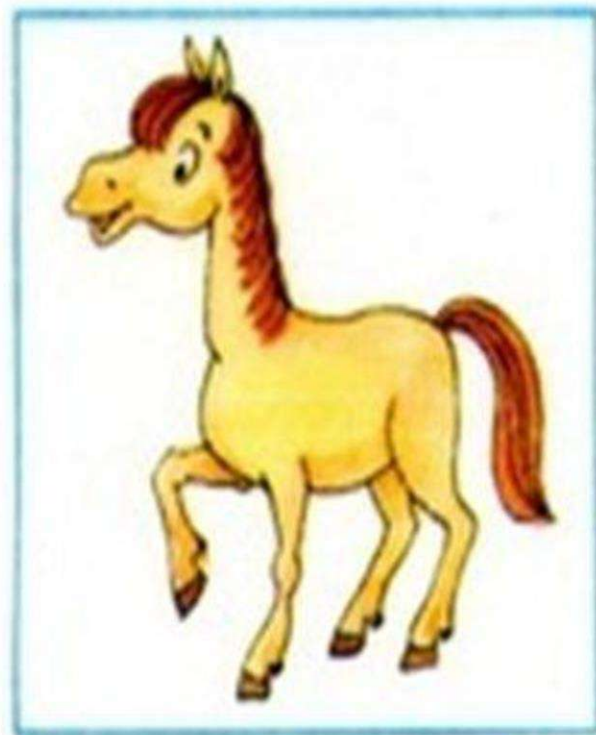
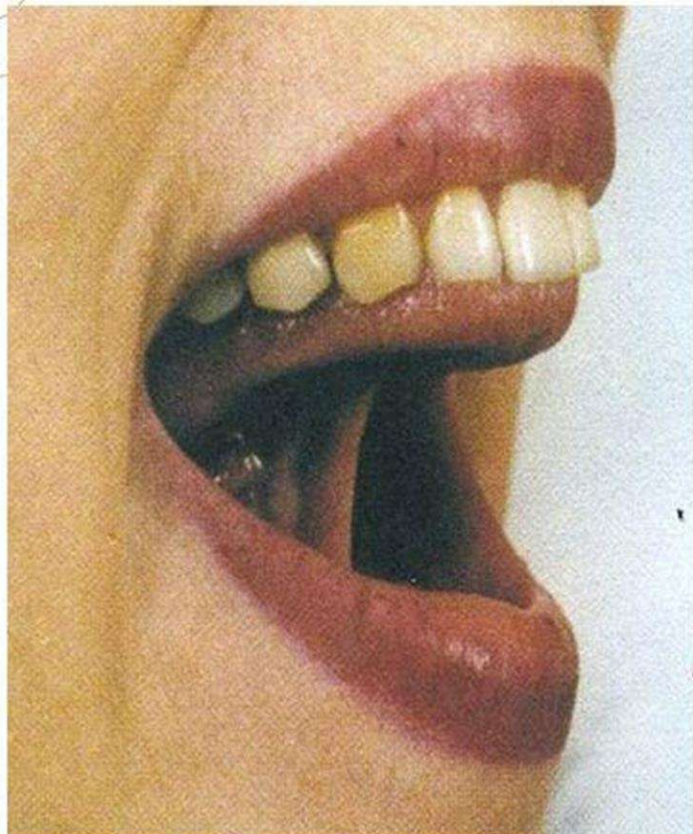
Комплекс дыхательно-голосовых упражнений для укрепления мышц гортани:

- Поцокайте языком громко и быстро, тихо и медленно.
- Несколько раз постарайтесь дотянуться языком до носа.
- Постарайтесь зевнуть с закрытым ртом, как бы скрывая зевок от окружающих.
- Откройте рот максимально широко, немного расслабьте мышцы и мягко опустите голову вниз. Вернитесь в исходное положение.
- Выполните движения губами, мысленно произнося «а-о-э».



«ЛОШАДКА»

Улыбнуться, открыть рот. Поцокать языком (как цокают копытами лошадки)



09.03.2014





Sehbi
Savet



А



У



О



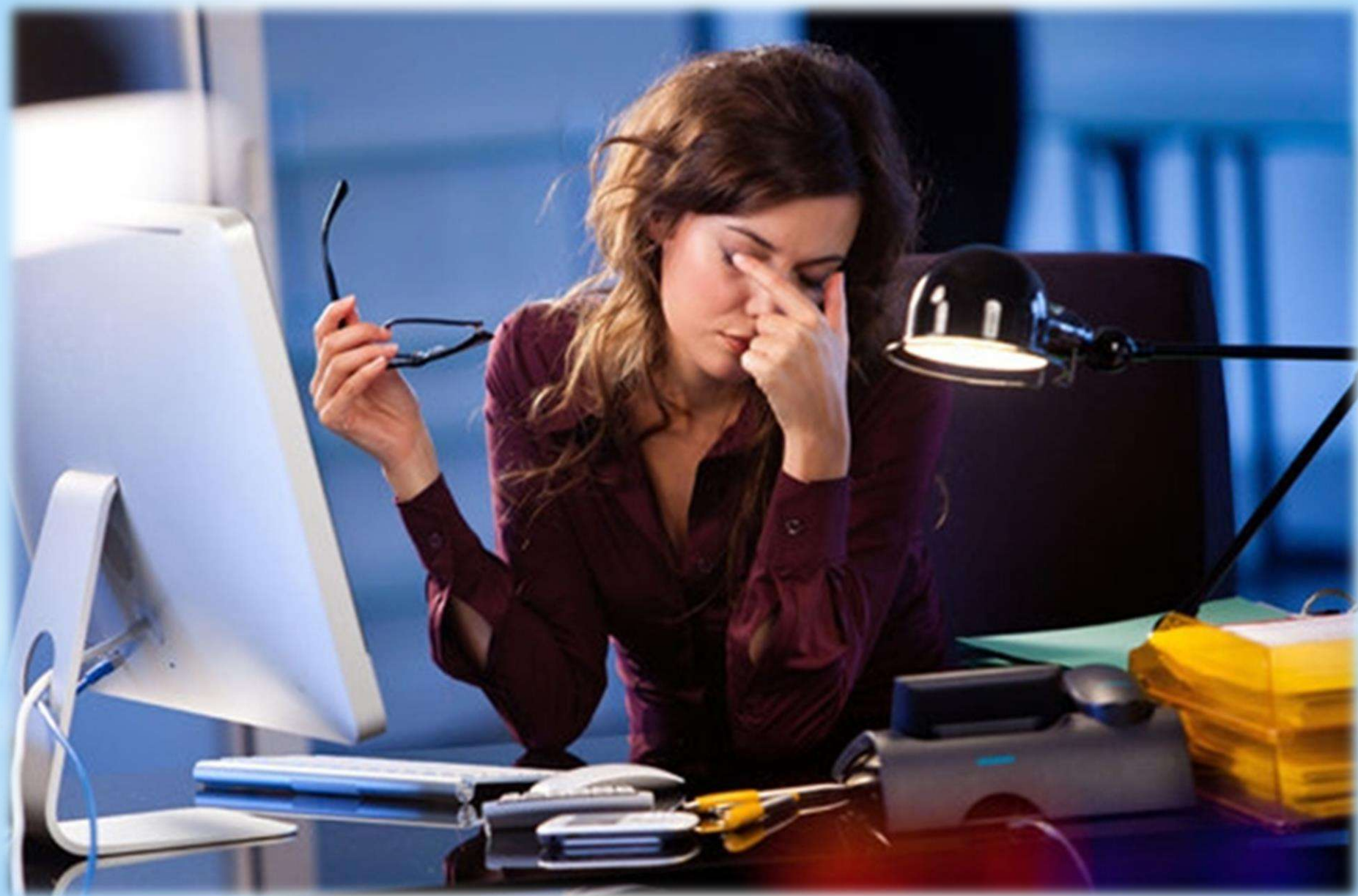
И



Э



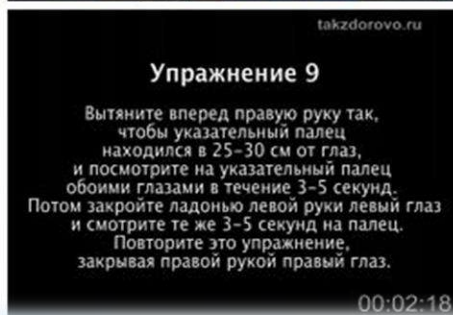
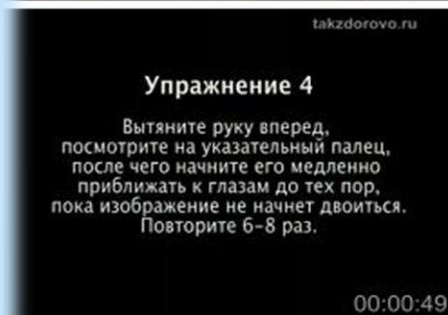
Ы





**Аветисов Эдуард
Сергеевич**







**Уильям Горацио Бейтс
(1860-1931)**

Пальминг:

Потрите ладони друг о друга, чтобы ощутить тепло.

Глаза необходимо закрыть теплыми ладонями так, чтобы края ладоней охватывали нос, а плотно сомкнутые пальцы перекрещивались между собой, как указано на изображении. Ладони должны быть похожи на маленькие лодочки, для того чтобы они не соприкасались с глазами:





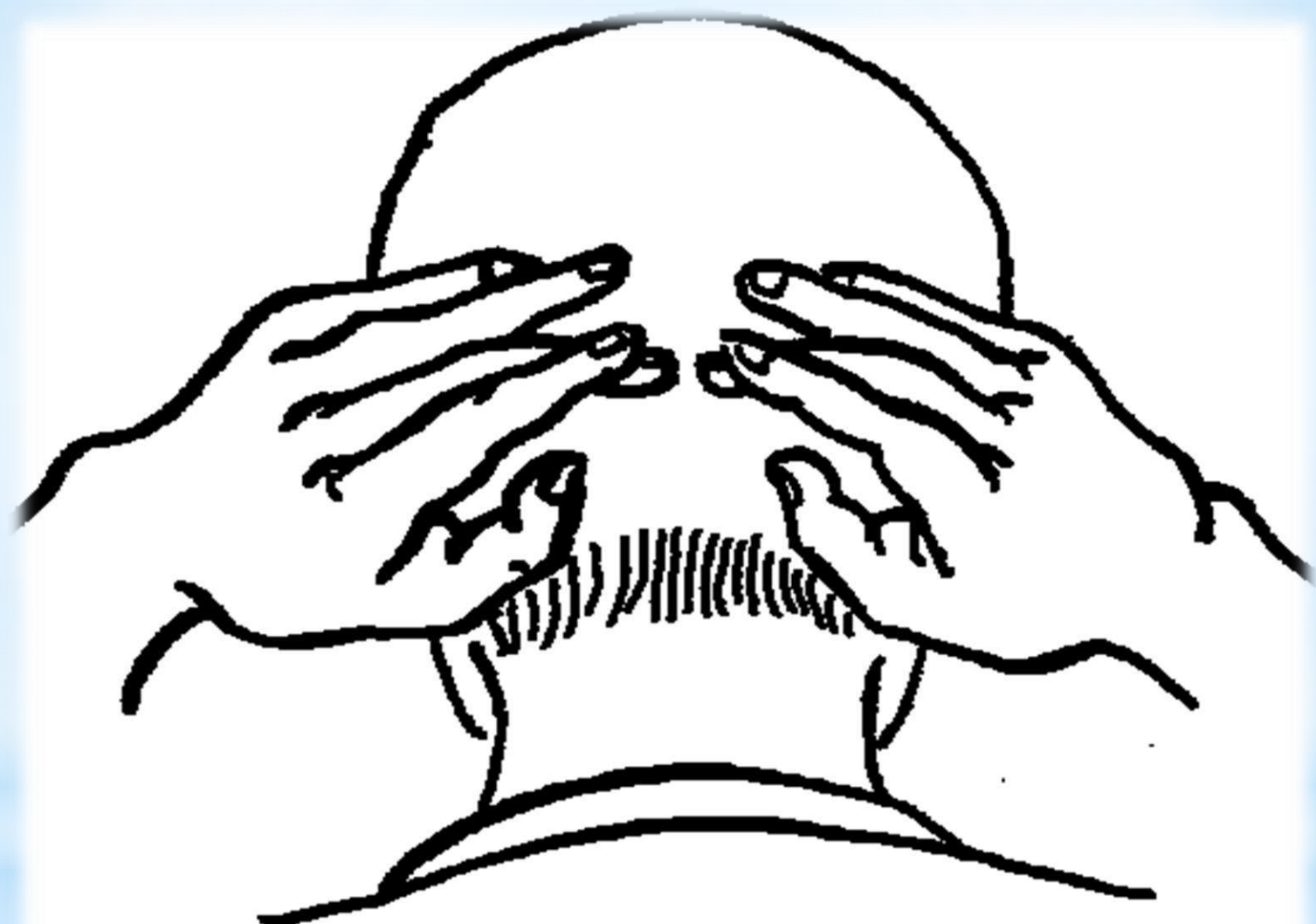
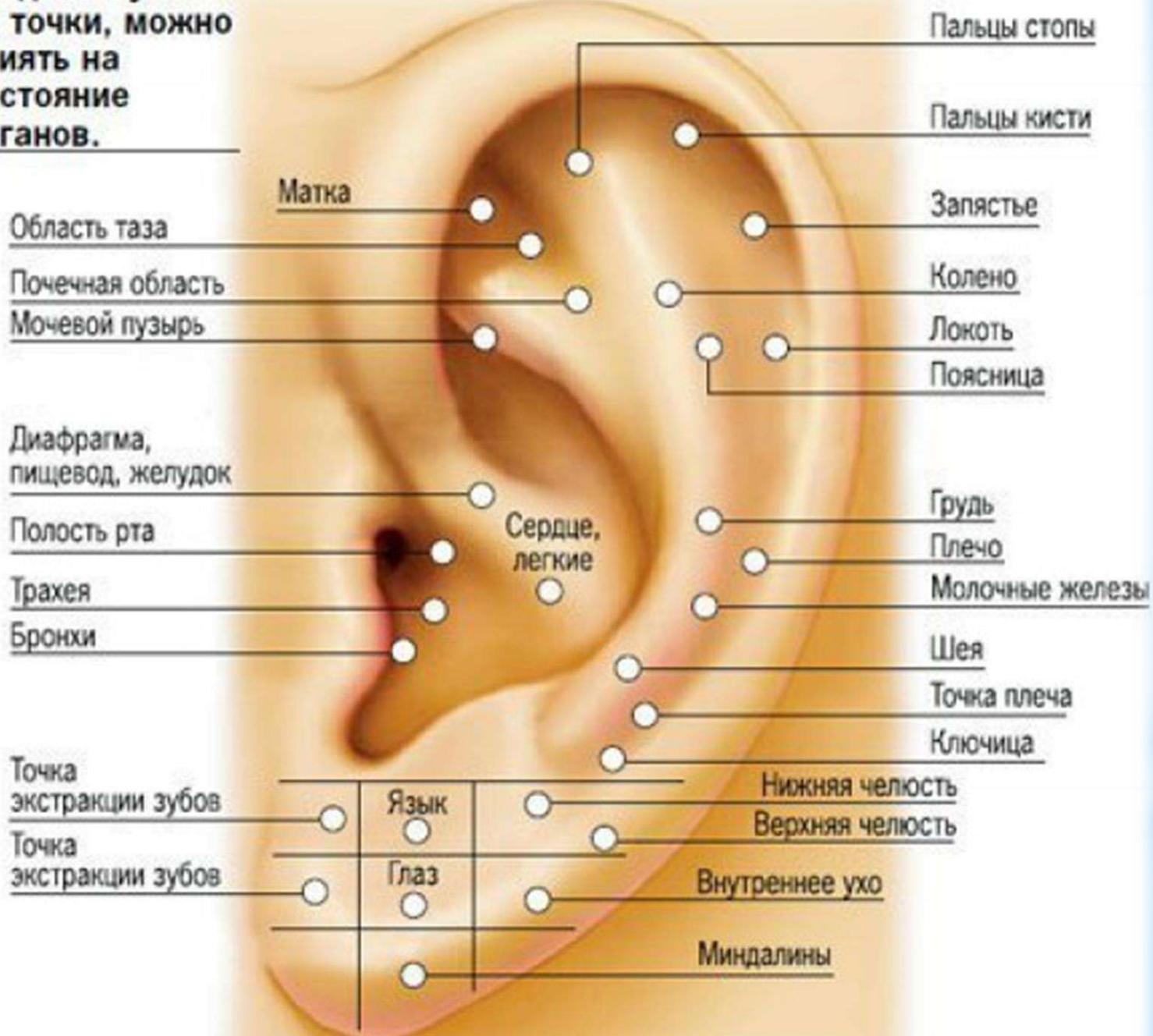


Рис. 10.1

Воздействуя на точки, можно влиять на состояние органов.



Массаж - самомассаж

- Массажирюя ушные раковины, вы активизируете работу памяти. Хотите что-то вспомнить, помассажируйте свои ушки!







