

"Время с пользой"

Практический
информационно-
познавательный курс,
основанный на
здоровьесберегающем
принципе



4 занятия
направленных на
расширение знаний и
приобретение навыков
культуры здоровья

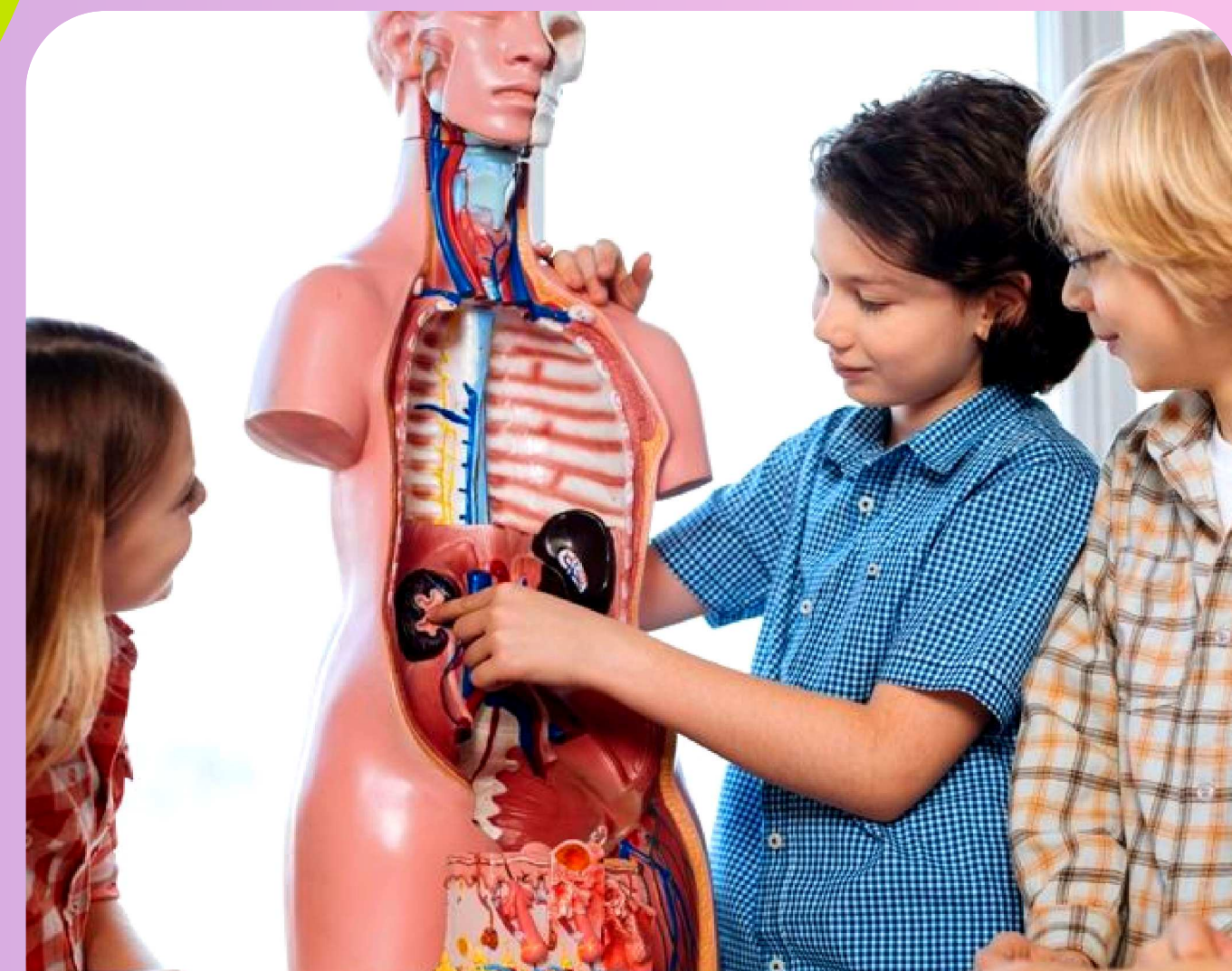
Курс нацелен на формирование позиции у ребенка признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков культуры здоровья, подготовить фундамент для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Здоровье, по определению ВОЗ, это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.





Что будет на курсе?



Узнаем про
обеспечение опоры
и движения

Поговорим об основах
анатомия и физиологии



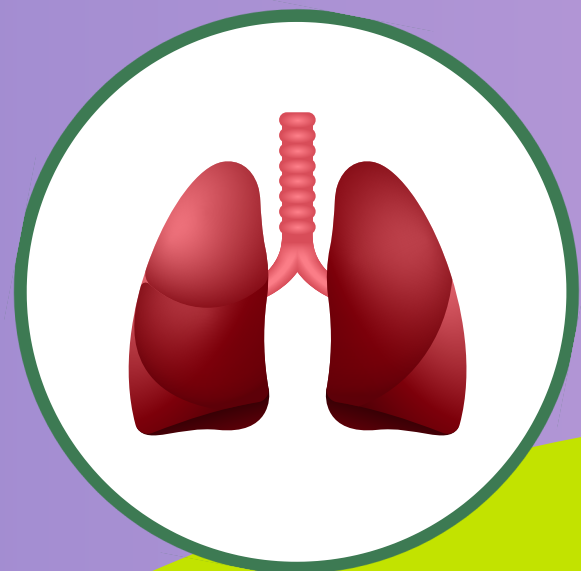
Сначала следует понять информацию, тогда запоминание произойдет легче и останется на более долгий срок.



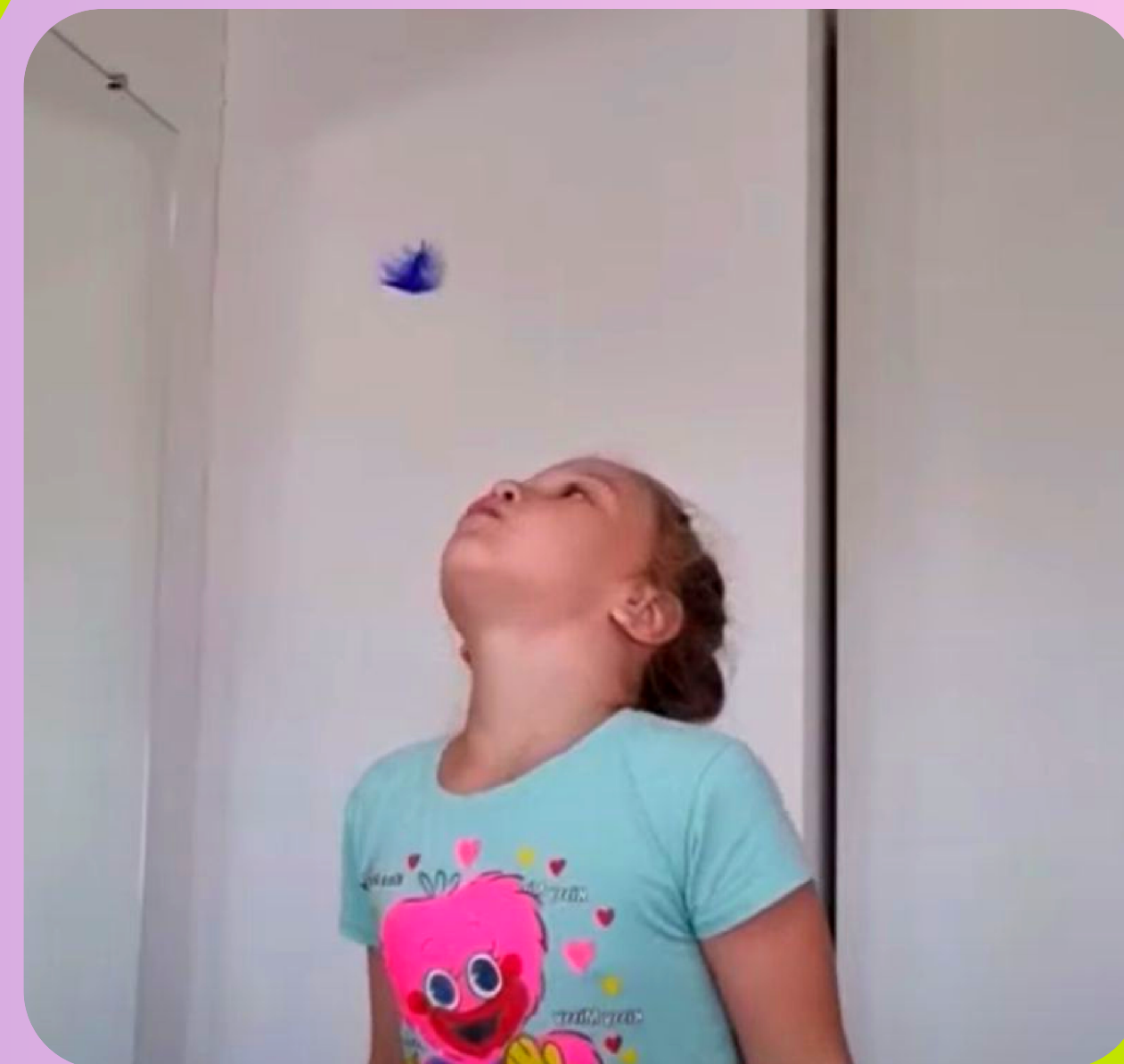
Умеренная физическая нагрузка



Физическая активность – одна из главных составляющих здорового образа жизни.



Тренировать навык правильного дыхание

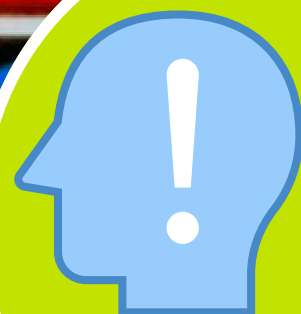


Научившись правильно дышать, дети всегда чувствуют себя уверенно и могут управлять своими эмоциями.

Во время глубокого ровного дыхания физически невозможно продолжать беспокоиться или волноваться.



Нейрогимнастика для МОЗГА



Тренировки полезны для стимулирования мышления, памяти, умения думать, улучшают настроение, дарят уверенность в себе, заряжают энергией.



Творческие минутки на развитие фантазии и воображения



Психоэмоциональная разгрузка
необходима для здоровья нервной
системы.
Благодаря развитому воображению
наше мышление становится намного
продуктивнее.

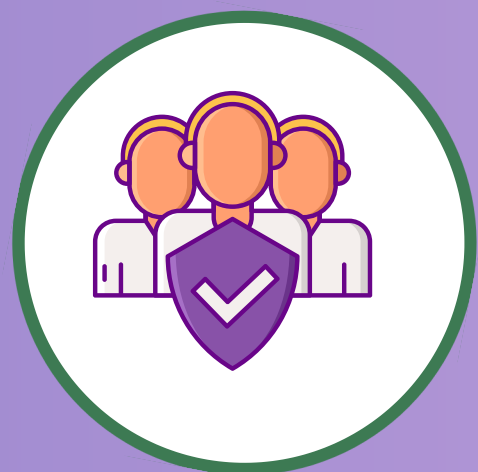




Игры на развитие коммуникации и взаимодействия



В игре эффективно воспитывается чувство ответственности за свои действия, умение жить и действовать сообща, оказывать помощь друг другу, развивается чувство коллективизма.



Укрепление иммунитета



Кислородный коктейль



Одну порцию кислородного коктейля можно сравнить с хорошей прогулкой в лесу. Кислородный коктейль прекрасно обогащает организм человека чистейшим кислородом, избавляя его от гипоксии или кислородного голодания.

**Здоровье – бесценное богатство
каждого человека в отдельности, и
всего общества в целом.**

**БЛАГОДАРИМ
ЗА ВНИМАНИЕ !**