



Проект "Я здоровым быть хочу!" был приурочен к теме недели "Спорта и Здоровья ". С 17 по 28 апреля ребята подготовительной группы КАПЕЛЬКИ, как настоящие исследователи, изучали принципы ЗОЖ и осваивали приёмы и способы сохранения своего физического и психического здоровья. Чтобы полноценно жить и реализоваться в нашем мире, современный человек должен иметь достаточно адаптивных качеств, контроль над собой, над своим телом, над различного рода эмоциями, проявлять волю, обладать умением сохранять душевное равновесие, тренировать память, внимание, мышление и другие умственные способности. С ясной головой, здоровым тренированным телом и духом можно добиться больших успехов, покорить множество вершин.

Одну из вершин " Знания и умения о ЗОЖ ", дети покорили работая в проекте "Я здоровым быть хочу " . Дети на утренней зарядке делали упражнения из Кинезиологического комплекса А.Л. Сиротюк, которые способствуют развитию внимания, координационных способностей, межполушарного взаимодействия. Так же ребята смогли выучить пальчиковые и артикуляционные гимнастики по теме "Спорт и здоровье " и освоить элементы из "Нейрофизиологические упражнения для развития высших психических функций". Много нового о здоровом образе жизни и способах поддержания здоровья в порядке для себя ребята узнали на наших занятиях "Азбука здоровья " и "Витамины для ума".

Для ребят было открытием, что наука психология и её знания так важны для сохранения физического и ментального здоровья.

***Кинезиологические упражнения включены в утреннюю гимнастику
Занятие с психологом "Азбука здоровья"***□

□
Нейрофизиологические упражнения помогают развивать координацию и когнитивные с

□





