



Социальный проект «Минутки здоровья»

использование здоровьесберегающих технологии:

1. «Кинезиологическая гимнастика»
2. «Су-Джок терапия»
3. «Гимнастика для глаз по методике В.Ф. Базарного»
4. «Сенсорная комната»

Основной принцип проведения «Минуток здоровья» — это повторяемость и постоянство. Комплексы упражнений проводятся ежедневно от простого к сложному.



Цель. Мотивировать потребность здорового образа жизни у инвалидов трудоспособного возраста через специально организованную деятельность, с использованием здоровьесберегающих технологий..

Задачи:

1. *Кинезиологическая гимнастика* - развивает межполушарное взаимодействие; способствует активизации мыслительной деятельности; совершенствует регулирующую и координирующую роль нервной системы.
2. *Су – Джок терапия* содействует снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, нормализует мышечный тонус.
3. *Гимнастика для глаз по методике В.Ф. Базарного* способствует снятию зрительного напряжения..
4. *Сенсорная комната* используется для развития зрительного, слухового, тактильного, кинестетического и других видов ощущений и восприятий; снятия эмоционального напряжения.



140560, Московская обл., г. Озеры, ул. Красные Озеры, д. 31.



csoozery@mail.ru;



8-496-70-2-38-15;



<http://озерскийцсо.рф>