МДОУ «Детский сад № 66 » г.Магнитогорска

«Реализация здоровьеберегающих технологий педагогическими работниками ДОУ в условиях дистанциооного взаимодействия»

Подготовили:
инструктора физической культуры Каблова Е.И и Чечушкина Е.О

г. Магнитогорск 2021

Здоровье ребенка – превыше всего…
и наша задача сохранить его.

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии делятся на 3 группы:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения здоровому образу жизни;
- коррекционные технологии.

Дыхательная гимнастика

Картотека

Дыхательная гимнастика
„Насос"
Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.
И.п.- основная стойка
1-наклон туловища в сто
2 -руки скользят, п
произносить
„Ветер"
Сильный ветер вдруг подул,
Слезки с наших щечек сдул.
И.п.- основная стойка . Сделать полный выдох
носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.
1-сделать полный вдох, выпячивая живот.
2 –задержать дыхание на 3-4 сек.
3-сквозь сжатые губы с силой выпустить
несколькими отрывистыми
5 ра
„Регулировщик"
Верный путь он нам покажет,
Повороты все укажет.
И.п.- стоя, ноги на ширине плеч
1-правая рука вверх, левая в сто
(вдох носом).
2-левая рука вверх, правая
произнесением звука
7 раз
„Петух"
Крыльями взмахнул петух.
Всех нас разбудил он вдруг.
И.п.- встать прямо, ноги врозь, руки опустить
1-поднять руки встороны (вдох)
2-хлопнуть руками по бедрам
«ку-ку-ре-ку(выдох)
„Часики"
Часики вперед идут,
За собою нас ведут.
И.п.- стоя, ноги слегка расставлены.
1-взмах руками вперед - тик(вдох)
2 -взмах руками назад – так (выдох)
10 раз
„Ушки"
Ушки слышать все хотят,
Про ребят и про зверят.
И.п-основная стойка.
1-наклон головы вправо- сильный вдох
2-наклон головы влево - произвольный
выдох.
5 раз
„Семафор"
фор - самый главный на дороге,
Не бывает с ним тревоги.
.п.- сидя,ноги сдвинуть вместе.
поднимание рук в стороны (вдох)
ленное опускание рук с длительным
произнесение: «с-с-с»
„Поворот"
Вправо, влево повернемся
И друг другу улыбнемся.
И.п- основная стойка.
1-сделать вдох,
выдохе повернуться -одна рука за
другая вперед,
И.п.
„Удивимся"
Удивляться чему есть,
В мире всех чудес не счесть.
- встать прямо, опустить плечи и
сделать свободный вдох.
1- медленно поднять плечи,
дновременно делать выдох.
2-И.п.
7 раз

Самомассаж

Картотека

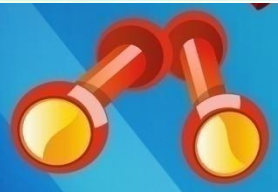
Сверху левой, снизу правой
Я его катаю — браво.
(левой ладошкой катать мяч по
правой ладошке)
Поверну, а ты проверь —
Сверху правая теперь!
Мячик мой не отдыхает —
Между пальцами гудит.
Два козленка мяч бодали
И другим козлятам дали.
Поиграю я в футбол
И забью в ладошку гол.
(ладошками отбивать мяч)
ИГРЫ-УПРАЖНЕНИЯ
С
МАССАЖНЫМ МЯЧИКОМ

Мы возьмём в ладошки «Ежик»
(берем массажный мячик)
И потрем его слегка,
(в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)
Разглядим его иголки,
(меняем ручку, делаем тоже самое)
Помассируем бока.
(катаем между ладошек)

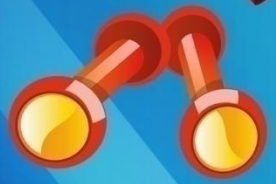
Орех

Я катаю свой орех
По ладоням снизу вверх.
А потом обратно,
Чтоб стало мне приятно.
Я катаю свой орех,
Чтобы стал круглее всех.
(движения соответствуют тексту)

По тропинке, по дорожке
(слегка ударять мячиком по столу с продвижением вперед)
Топают к нам чьи-то ножки.
Это ежик, посмотри,
(правой рукой катаем мячик в ладошках, пальцы широко)
К нам пробрался из глуши.
(растопырить)
По столу всласть находился
(левой рукой катаем по столу мяч круговыми движениями)
И в ручей потом свалился
(перекидываем из руки в руку)
Уколоть он нас решил
(катаем по тыльной стороне левой/правой кисти)
Только понял – нету сил.
Он пофыркал,
с пальцев слез
(подержать в левой ладошке, переложить в правую ладонь)
И ушел обратно в лес
(правой рукой слегка ударять мячиком по столу с продвижением вперед)



Ходьба по дорожкам «Здоровья»



Дорожки здоровья

Пальчиковая гимнастика

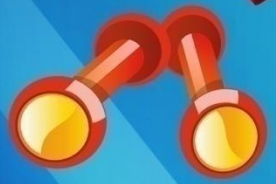
Гимнастика для глаз

Картотека

Гимнастика для глаз

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Физкультминутка



Давайте растить
детей здоровыми!

Спасибо за внимание!