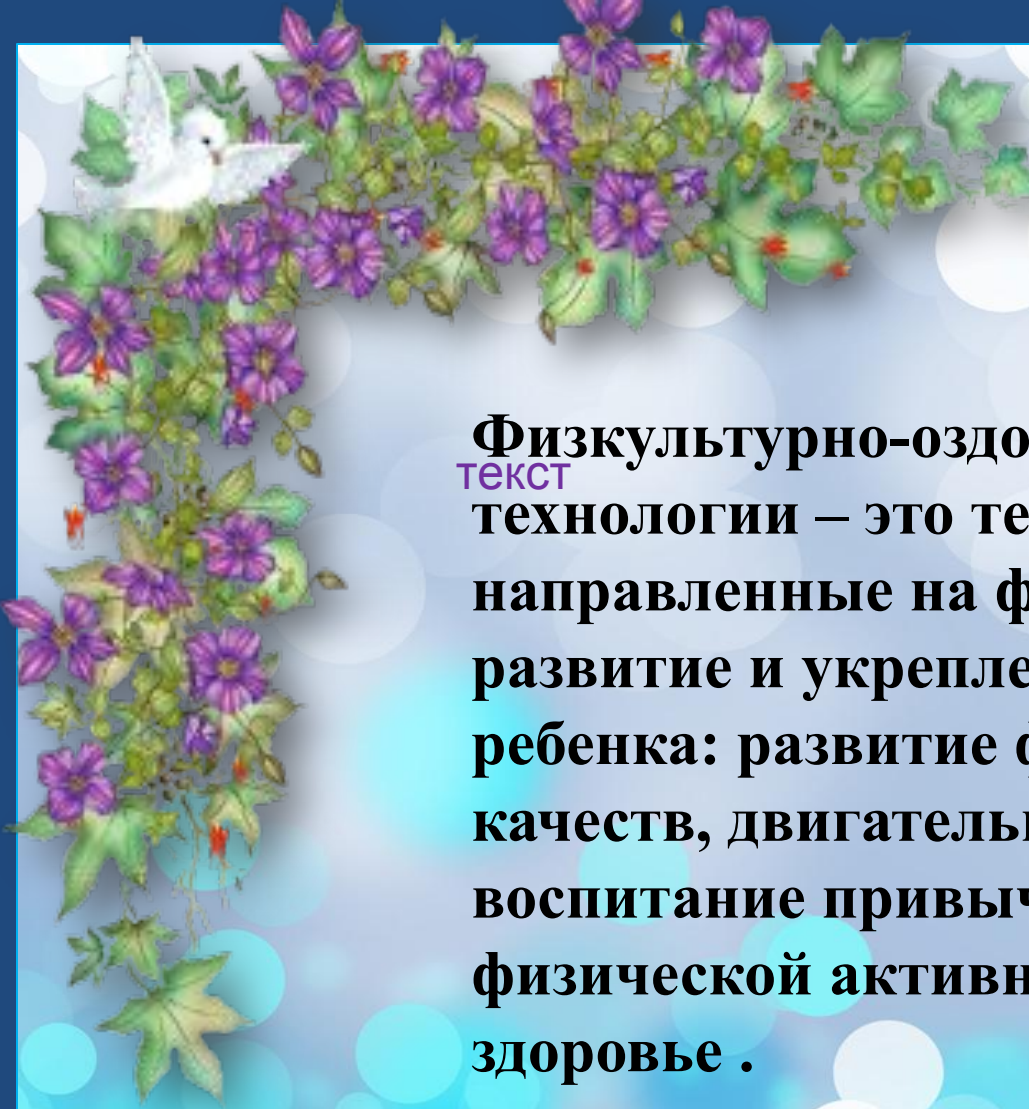





***Физкультурно-оздоровительные технологии***



**Физкультурно-оздоровительные**  
**ТЕКСТ**  
**технологии – это технологии,**  
**направленные на физическое**  
**развитие и укрепление здоровья**  
**ребенка: развитие физических**  
**качеств, двигательной активности,**  
**воспитание привычки к повседневной**  
**физической активности и заботе о**  
**здоровье .**

**Существуют следующие формы двигательной активности, такие как:**

- Ритмичная гимнастика;
- Игровой массаж;
- Пальчиковая гимнастика;
- Подвижные игры;
- Дыхательная гимнастика;
- Корригирующая гимнастика;
- Бодрящая гимнастика после дневного сна;
- Физкультминутки;
- Сказкотерапия;
- Креативная гимнастика;
- Физкультурные занятия;
- Релаксация;
- Прогулки на свежем воздухе.



**Рассмотрим технологии, которые  
вы можете самостоятельно  
применять дома.**

## **Игровой самомассаж**

*Для отдыха детей можно использовать детский самомассаж с использованием стихотворения.*

**Кран откройся, (Правой рукой показать, как открыть кран.)**

**Нос умойся, (Указательными пальцами массировать крылья носа.)**

**Мойтесь сразу оба глаза. (Указательными пальцами массировать веки.)**

**Мойтесь ушки, (Ладонками массировать уши.)**

**Мойся шейка. (Поглаживание шеи сверху вниз ладонками.)**

**Шейка мойся хорошенько.**

**Мойся, мойся, обливайся. (Ладонками массируют щеки.)**

**Грязь смывайся, (Трут ладонку об ладонку.)**

**Грязь смывайся.**

## Пальчиковая гимнастика

**Мы делили апельсин.  
апельсин.)**

**Много нас,  
пальцев.)**

**А он один.  
1 палец.)**

**Эта долька — для ежа.  
левой руки.)**

**Эта долька — для стрижа.**

**Эта долька — для утят.**

**Эта долька — для котят.**

**Эта долька — для бобра.**

**А для волка — кожура.  
правой ру кой.)**

*(Дети «разламывают»*

*(Показывают 10*

*(Показывают*

*(Загибают пальцы*

*(Бросательное движение*

## Дыхательная гимнастика

### “Упрямая свеча”.

Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще!

Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза.



Хорошим способом  
повысить  
иммунитет ребёнка,  
восстановить  
дыхательную  
систему после  
заболеваний, а  
также  
предотвратить  
частые простудные  
заболевания  
является  
**дыхательная**  
**гимнастика**







## **Физкультминутки**

**Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.**

**Ветер тише, тише, тише.**

**Деревцо все выше, выше.**

**Вместе с ребенком (или детьми в классе)  
имитировать дуновение ветра, качая  
туловище и помогая руками. На словах  
«тише, тише» - присесть. На словах  
«выше, выше» - встать и вытянуть руки  
вверх.**

## Физкультурные занятия

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Все это можно сделать и своими руками.



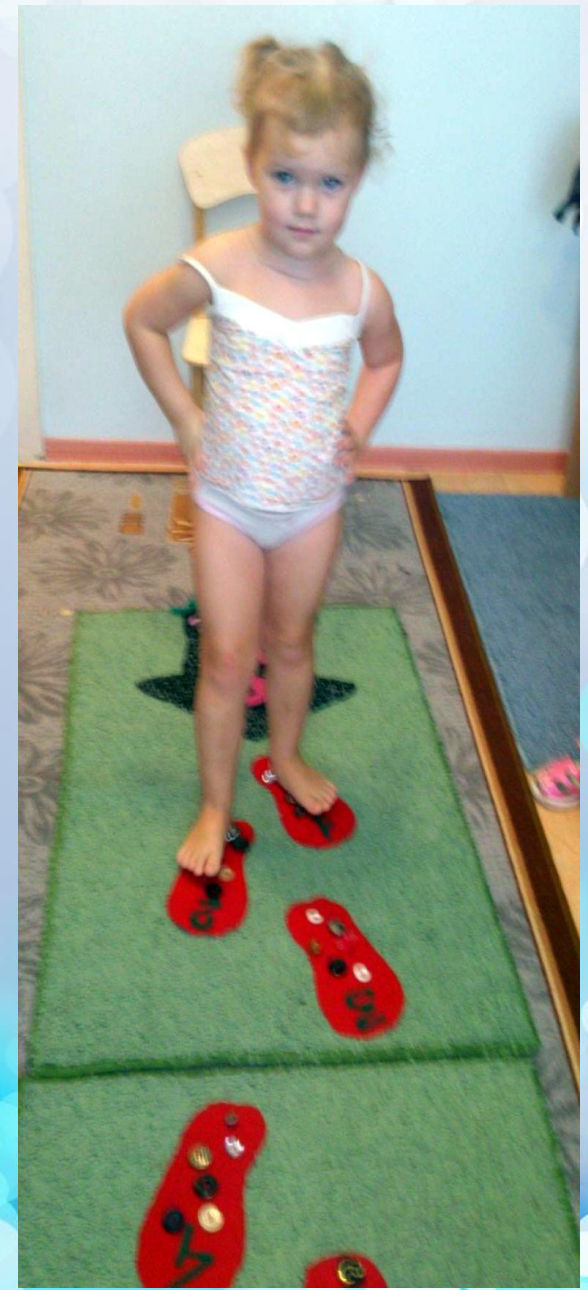


## «Дорожка

### здоровья» Цель:

массаж рефлексогенных зон ступней ног, укрепление голеностопных суставов, профилактика плоскостопия

Ход: Неторопливо пройти по коврику босиком или в тонких носках.



## Косички

Оборудование: веревка, заплетенная в косу

Цель: профилактика плоскостопия, элемент закаливания

Ход: После сна, находясь в постелях, дети трут косичкой по своду стопы.



## «Жонглеры»

### Оборудование:

Пластмассовая бутылка с привязанной к ней крышкой на ленточке.

Цель: развитие глазомера, ловкости, внимания, быстроты реакции, умения регулировать и координировать движения, формирование навыков самоконтроля.

Ход: Бутылочкой поймать контейнер.



«

## Гантели

**ОБОРУДОВАНИЕ:**

пластиковые бутылки  
наполненные песком.

**Цель:** укрепление опорно-  
двигательного аппарат,  
создание дополнительной  
нагрузки на мускулатуру.



«

**Спасибо за внимание!**

