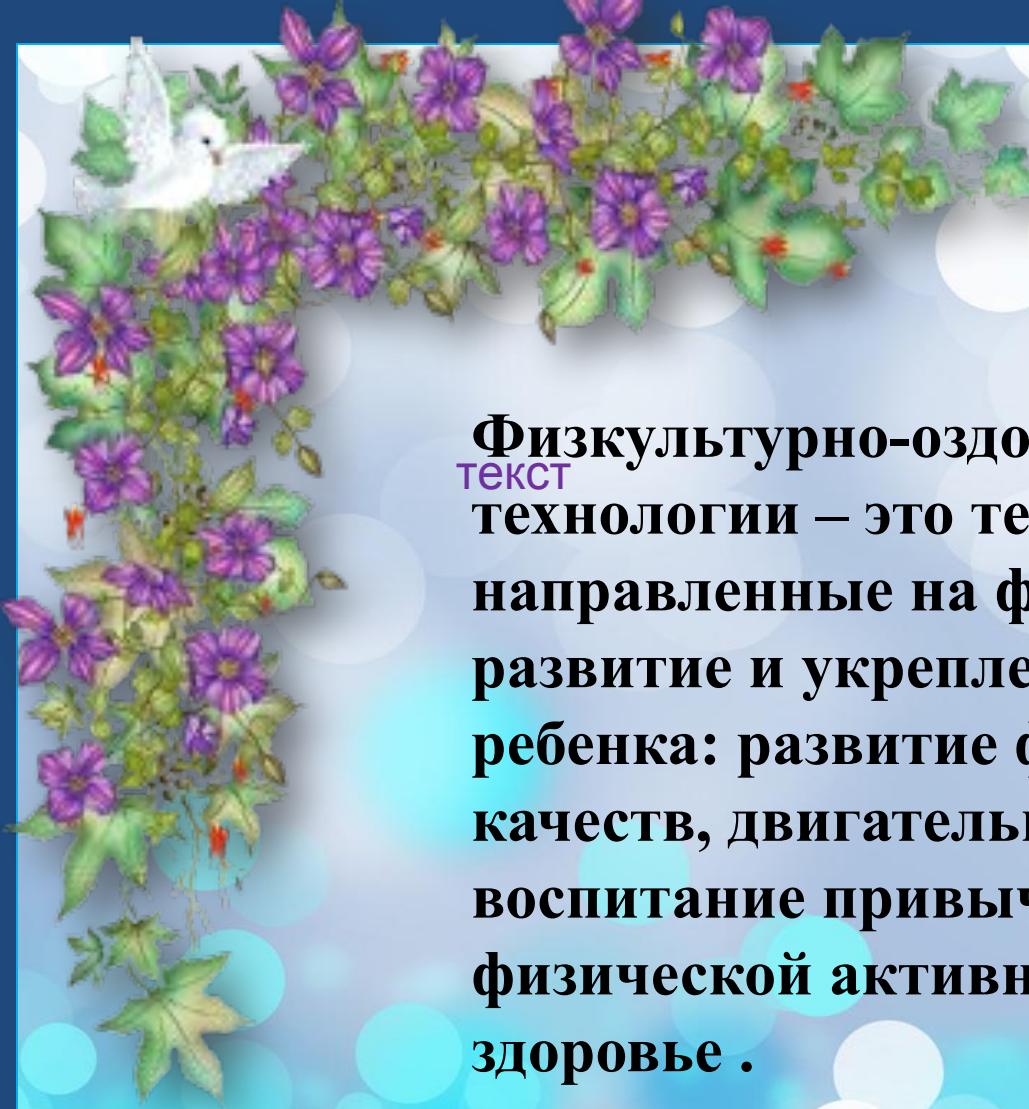





***Физкультурно-оздоровительные технологии***



**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;
- Корректирующая 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.



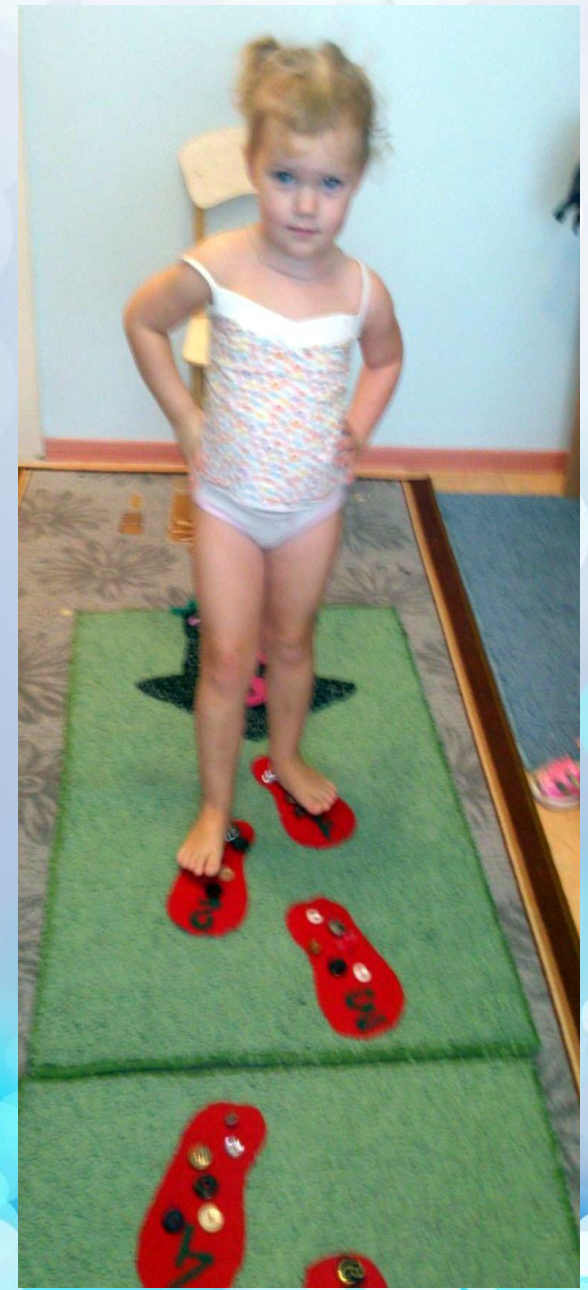


## «Дорожка

### 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

**ОБОРУДОВНИЕ:**

пластиковые бутылки  
наполненные песком.

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



«

**Спасибо за внимание!**

