

**МАСТЕР-КЛАСС НА ТЕМУ:  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ДОШКОЛЬНИКОВ**

Подготовил:  
Воспитатель  
МБДОУ д/с 46 «Колокольчик»  
Полякова И.Н.



# ЦЕЛИ:

- передача опыта использования различных технологий в системе физического воспитания дошкольников в образовательном процессе ДОУ;
- оптимизация работы по использованию здоровьесберегающих технологий для развития двигательной активности и укрепления здоровья дошкольников.



# ЗАДАЧИ:

1. Дать элементарные представления о функциональном назначении здоровые берегающих технологий, как нетрадиционной форме оздоровительной работы с дошкольниками.
2. Создать условия для включения всех участников в активную деятельность.
3. Создать позитивный психо-эмоциональный настрой.



**КАКИЕ СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОБЕСПЕЧАТ  
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ  
И ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ РЕБЁНКА?**

**КАКИЕ ФОРМЫ РАБОТЫ ЯВЛЯЮТСЯ  
ЭФФЕКТИВНЫМИ  
В УКРЕПЛЕНИИ И СОХРАНЕНИИ  
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ?**



# ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- Утреннюю гимнастику
- Подвижные игры
- Эстафеты
- Пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастики
- Биоэнергопластика
- Кинезиологические упражнения, самомассаж, релаксация
- Спортивные досуги, развлечения, праздники.



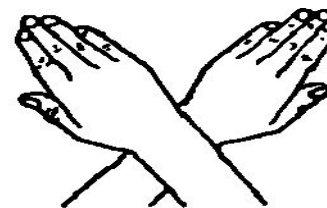
# Пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастики

Дыхательное упражнение «*Улыбка*».

Глубокий вдох через нос, на выдохе широкая улыбка со звуком «*ЫЫЫЫ*» (доказано, что звук «*Ы*» снимает усталость головного мозга)



# Кинезиологические упражнения



# Су-Джок ТЕРАПИЯ

Ёжик, ёжик, хитрый ёж, на клубочек ты похож

(дети катают Су-Джок между ладонями)

На спине иголки

(массажные движения большого пальца)

Очень-очень колкие

(массажные движения указательного пальца)

Хоть и ростом ёжик мал,

(массажные движения среднего пальца)

Нам колючки показал,

(массажные движения безымянного пальца)

А колючки тоже (массажные движения мизинца)

На ежа похожи. (дети катают Су-Джок между ладонями)





# БИОЭНЕРГОПЛАСТИКА

## «Часики Тик-так»



## «Блинчик»



# САМОМАССАЖ

- Здесь живет Хмурилка (*массируют точки на лбу между бровями*)
- Здесь живет Дразнилка (*массаж точки на крыльях носа*)
- Здесь живет Смешилка (*массаж точки под нижней губой и подбородком*)
- Это носик – бибка (*указательным пальцем нажать на кончик носа*)
- Где твоя улыбка? (*указательными пальцами массировать точки в углах рта*).



# РЕЛАКСАЦИЯ

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.



# СНЕЖИНКА.

Лёгкая снежинка – белая пушинка  
Легла на ладошку отдохнуть немножко.  
Лучики расслабила и прикрыла глазки...  
Лёгкая, воздушная, словно фея в сказке...  
Ветер, ты здесь не шуми!  
Нам снежинку не буди!  
Пусть снежинка расслабляется,  
Сил надолго набирается.  
В путь далёкий силы надо:  
Ей лететь за снегопадом!





A bouquet of purple tulips with green leaves is the central focus. The background is a light blue gradient with scattered white and yellow floral icons and sparkles. The text is written in a yellow, cursive font across the middle of the image.

*Спасибо за  
внимание!*