

**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 здоровье сберегающих 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.



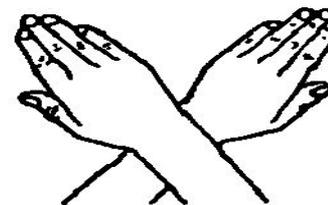
Пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастики

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!





*Спасибо за
внимание!*