

«Воспитательная работа по здоровье сберегающим технологиям».

Презентацию
подготовила:
воспитатель ГБОУ АО
«Няндомская
СКОШИ» Трохова Е.Н.

Цели и задачи:

- Укрепление здоровья и содействие нормальному физическому развитию организма.
- Формирование у воспитанников жизненно важные умения, навыки и полезные привычки.
- Формирование здоровых взаимоотношений с окружающим миром и самим собой.
- Развитие волевых качеств личности.

Формы работы.

- Беседы.
- Клубные часы.
- Викторины.
- Игры, соревнования.
- Оформление стенда.
- Проигрывание различных ситуаций.
- Физкультминутки.

Подвижные игры.

«Краски», «Пустое место», «Чурбан»,
«Горелки», «3-15, 10-20», «Арбузики»,
«Куричка и кочеток» и другие.



Клубные часы по охране здоровья:

- «Береги свои зубы»,
- «Здоровье и питание»,
- «Профилактика грибка»,
- «Гигиена зрения»,
- «Дружи с водой»,
- «Если хочешь быть здоров, закаляйся»,
- и другие.

Спортивные часы.

- «Весёлая эстафета»,
- Сказочная эстафета»,
- «Да здравствует Спортландия!»,
- «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас»,

Подвижные игры «Сила, ловкость и здоровье»
и другие.



ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.

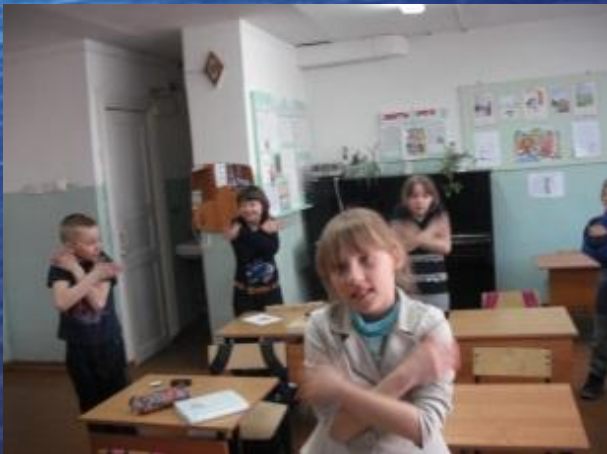
- На улучшение осанки: «Птица перед взлётом»
Это упражнение позволяет научить детей напрягать и расслаблять мышцы спины.



Психогимнастика.

- «Холодно – жарко»

Происходит расслабление и напряжение мышц туловища.



Упражнение «Шарик»

- Напряжение и расслабление в руках, в мышцах шеи.



Упражнение «Зёрнышко».



Дыхательно - звуковая гимнастика.

Цель: научить детей дышать через нос, при этом происходит профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

- погладить нос, закрывая по очереди ноздри -5раз.
- сделать 8-10 раз вдох и выдох через левую правую ноздри.
- энергично произносить «т- д» - упражнение служит для укрепления мышц языка.
- произношение «п – б» - укрепляет мышцы губ.
- «к – г», «н – г» -укрепляет мышцы полости глотки.
- несколько раз зевнуть и потянуться.



Дыхательно – звуковая гимнастика.

Зевание стимулирует гортанно- лёгочный аппарат, и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

-«Гудок парохода» -упражнение учит дышать.

-«Полёт самолёта»-упражнение регулирует кровяное давление, учит дышать в заданном темпе.



Игры для улучшения самочувствия.

- «Буратино»

рисование носом, с целью проработки шейных позвонков.

- «Полёт самолёта»-для укрепления голосовых связок.

- «Прогреваем горло»

Релаксационные упражнения для мимики лица.

- Цель: усилить мышечное чувство лица.



Релаксационные упражнения



Упражнения для глаз.



A sunset over the ocean with a yellow sun and white text.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!