

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 552
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей

Здоровьесберегающие приемы в работе педагога дополнительного образования



Ермакова Ирина Анатольевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Останко Любовь Васильевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

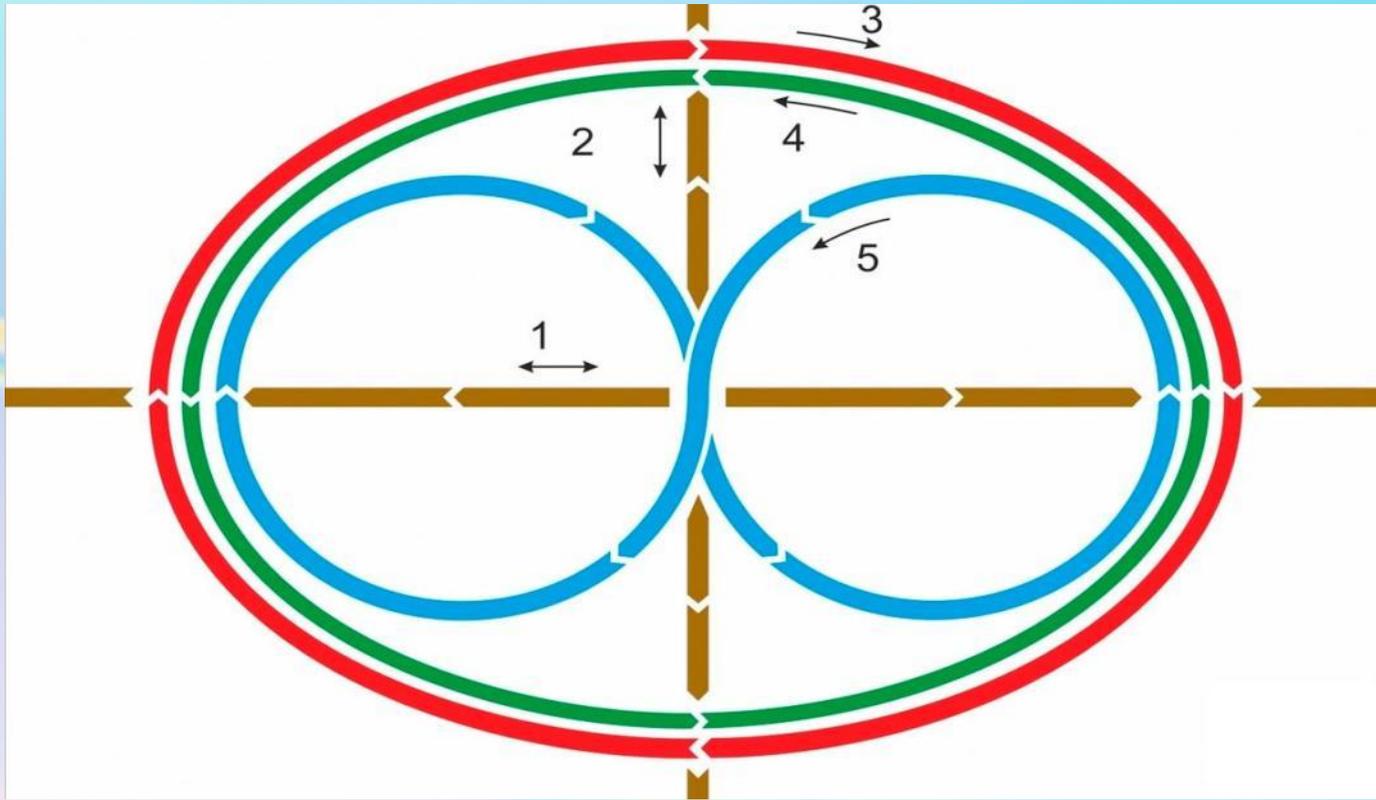
Гимнастика для глаз

ГЛАВНЫЙ ЗАКОН ЗРЕНИЯ – ДВИЖЕНИЕ



- Упражнения для **тренировки** глазодвигательных мышц и расширения зрительно-пространственной активности
- Упражнения для **снятия усталости** глазных мышц
- Точечный массаж для глаз

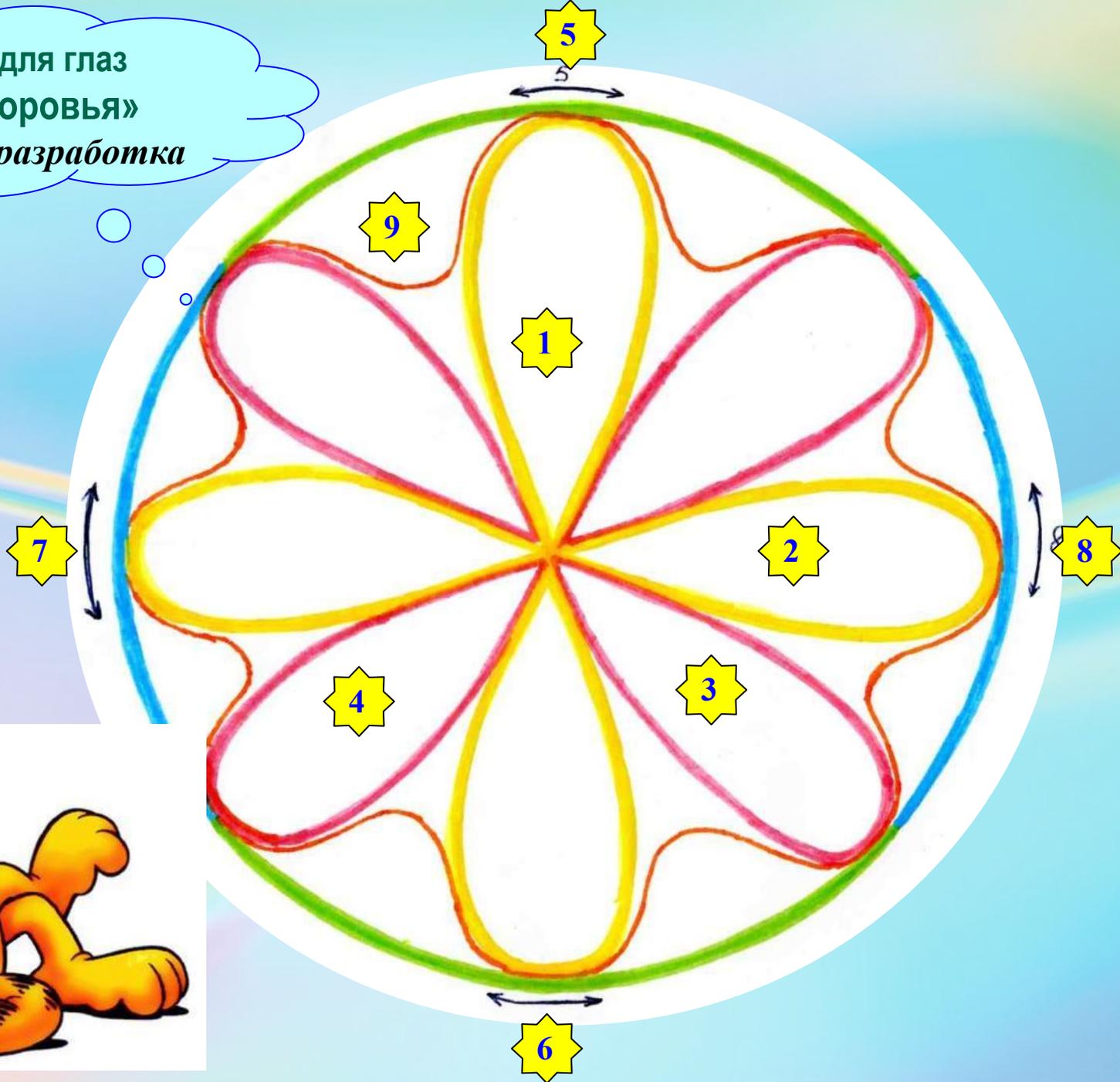
Офтальмотренажер

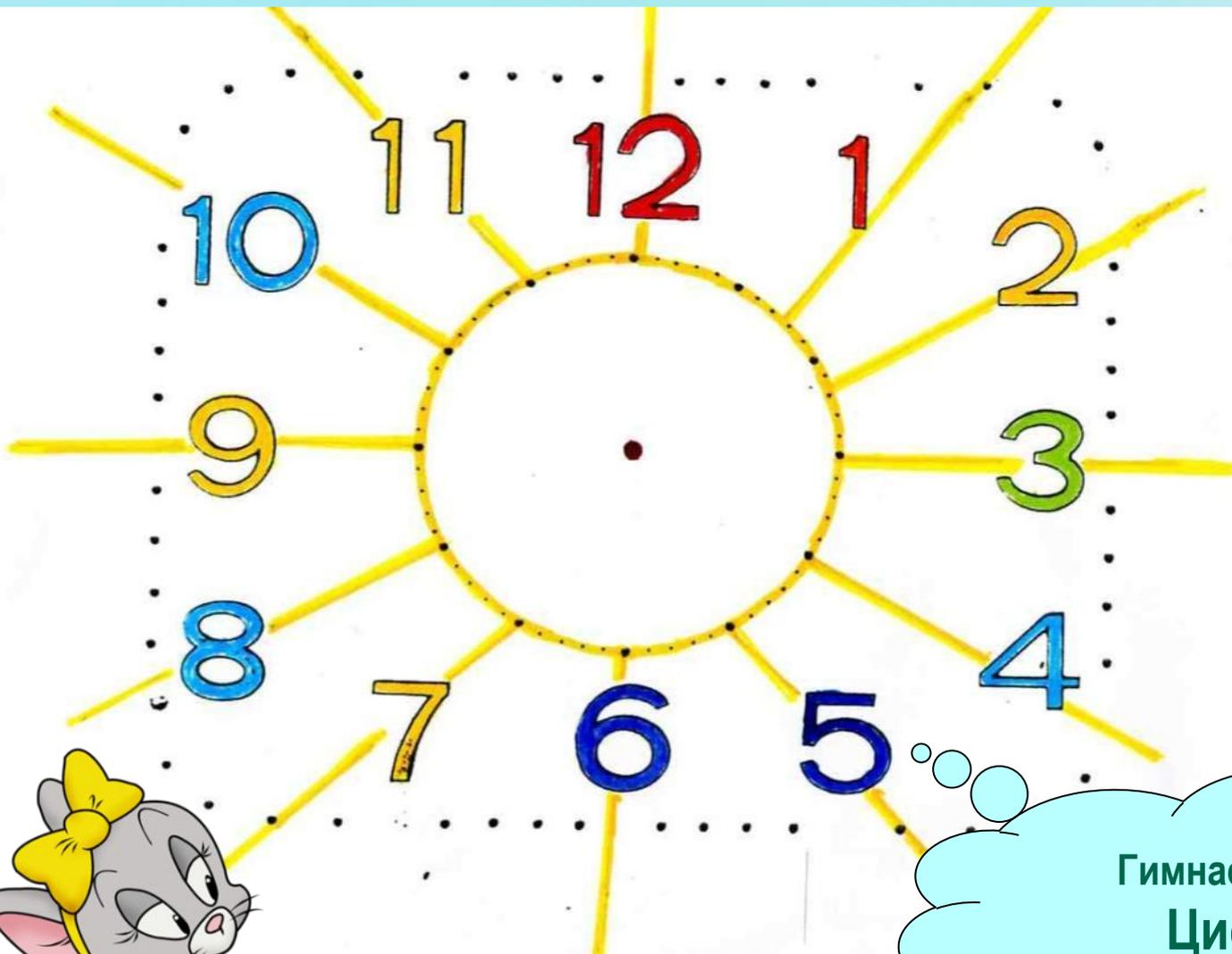


Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!



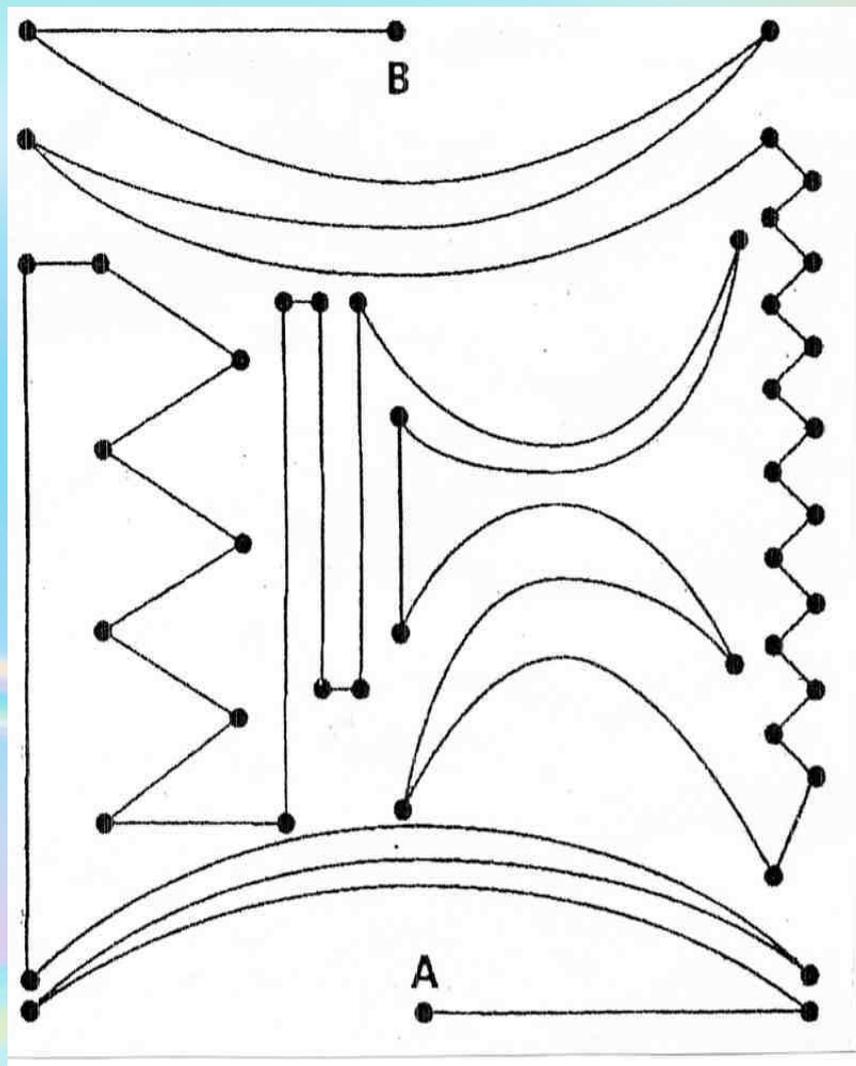
Гимнастика для глаз
«Цветок здоровья»
авторская разработка





Гимнастика для глаз
Циферблат
«Здравствуй, солнце!»
авторская разработка

«Меткий стрелок»

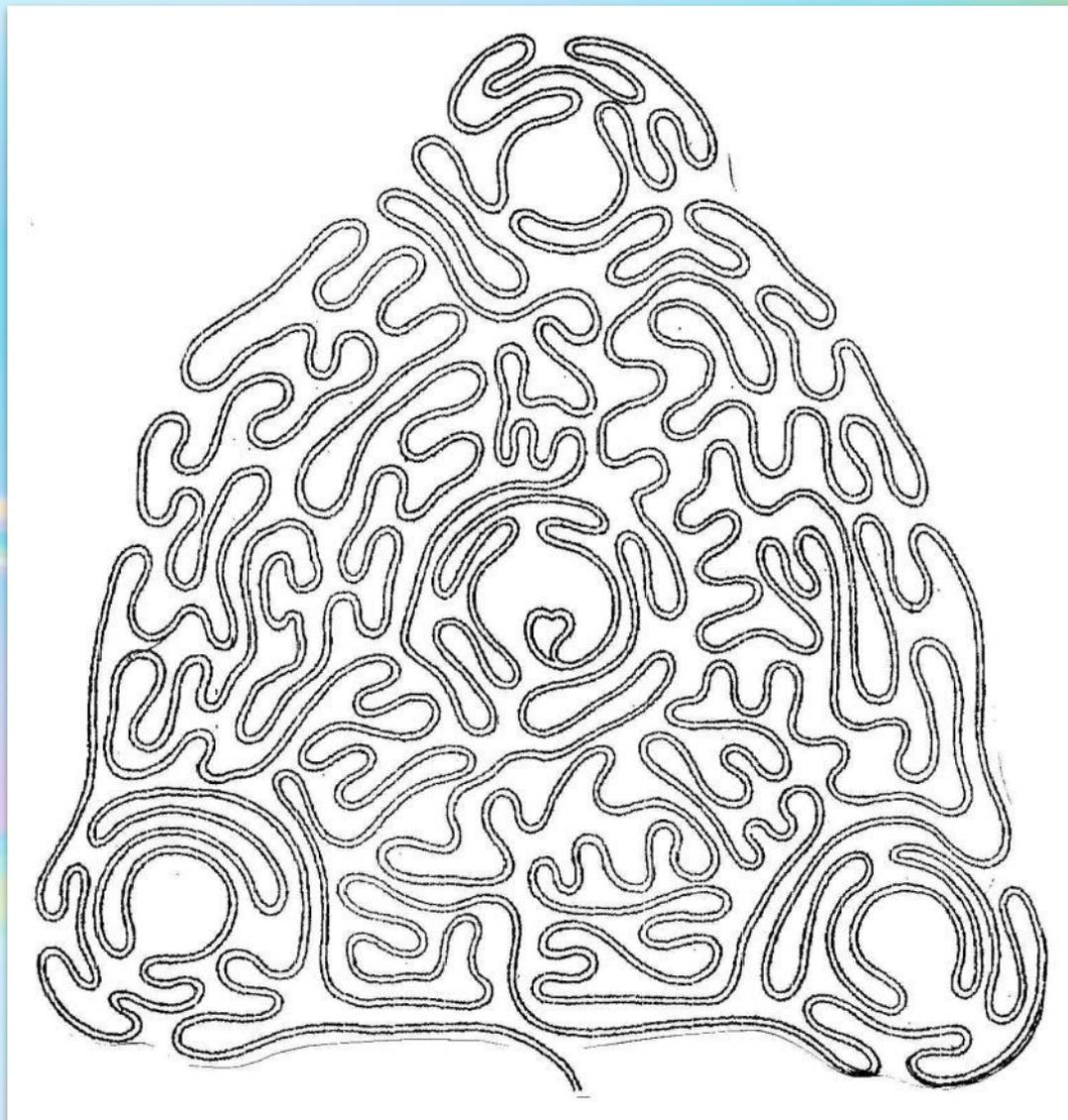


Тренируем мы глаза
Промануться нам нельзя
Глазками стреляем,
Мышцы укрепляем!

«Муравей»



Заблудился Муравей,
Помоги ему скорей.
Мы отыщем путь с тобой,
Приведем его домой!



«Жмурки»



*Упражнение для укрепления
мышц век, улучшения
поворачивания, расслабления
мышц глаза*

В жмурки с вами поиграем,
Крепко глазки закрываем,
Раз, два, три, четыре, пять —
Будем глазки открывать.

«Буратино»

(письмо носом)

*Упражнение для снятия
усталости глазных мышц и
утомления мышц шеи*



Будем носом мы писать,
Будут глазки отдыхать!

Упражнения для снятия утомления и улучшения кровообращения



«Бабочка»

На большой цветной ковер
Села эскадрилия.
То закроет, то раскроет
Расписные крылья.

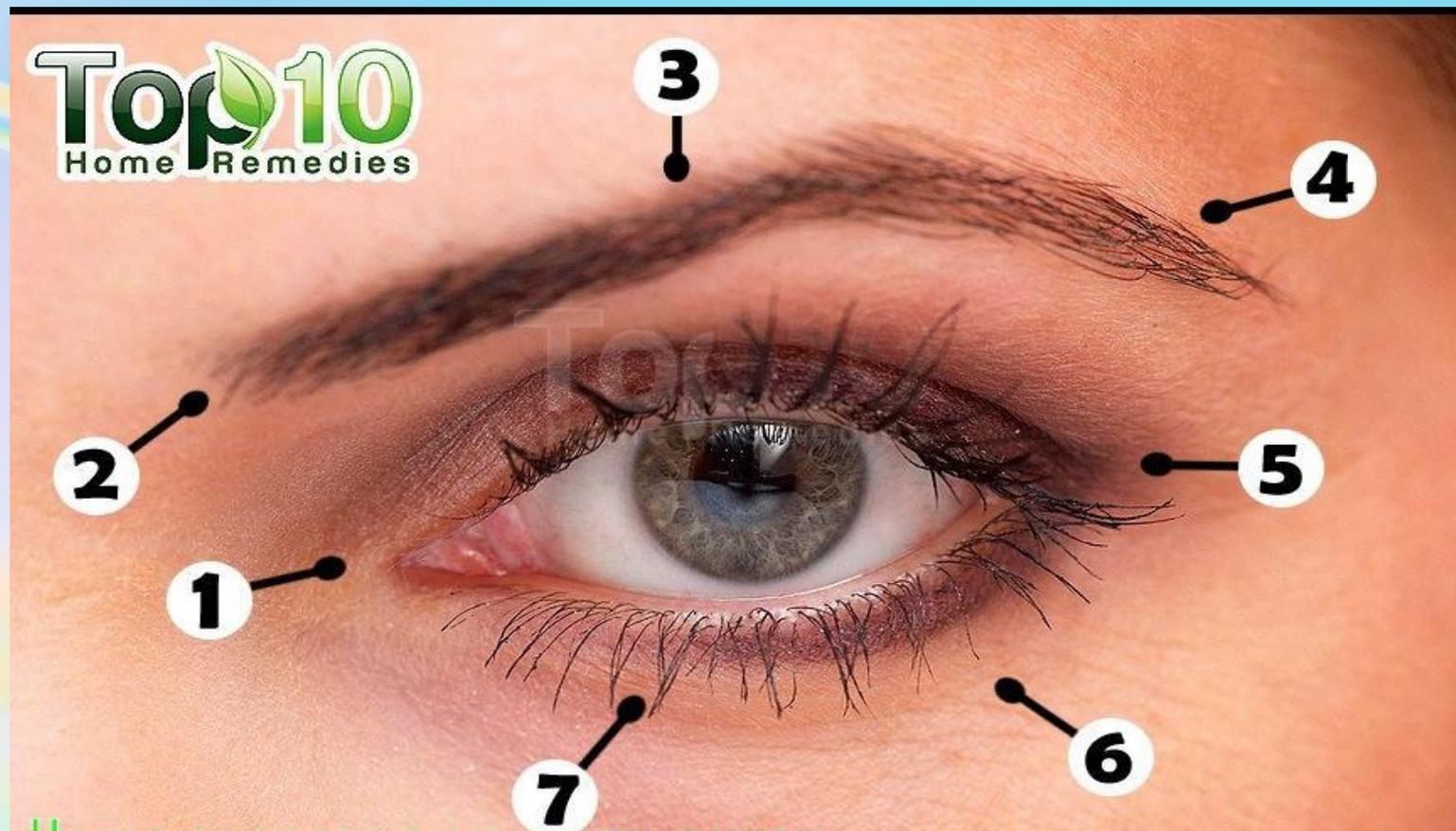


«ПАЛЬМИНГ»

Упражнение для отдыха



Точечный массаж для глаз



Дыхательная гимнастика

*ЕСЛИ БЫ ЛЮДИ ПРАВИЛЬНО ДЫШАЛИ,
ТО БОЛЕЗНИ СТАЛИ БЫ РЕДКОСТЬЮ*

«Дыхание животом»

«Считаем Егорок»

Как на горке, на пригорке жили 33 Егорки.

Сделать глубокий вдох, медленно набирая воздух через нос.

Задержать дыхание. На выдохе считаем Егорок: «Раз Егорка, два Егорка три Егорка» и т.д. примерно до 10.

(Повторить 4 раза.)

«Погаси свечу»

Игровые упражнения с водой



Японская методика релаксации за 5 минут



Пальчиковая гимнастика

УМ РЕБЕНКА НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ

«Пальчики здороваются»

Здравствуй, младший мой братишка,
Здравствуй, братик шалунишка,
Здравствуй, средний братец мой,
Здравствуй, мой братец мой второй.

*(Большой палец прикасается к мизинцу,
безымянному, среднему, указательному.
Повторить 2 раза.)*



Массаж ушных раковин

(физкультминутка для снятия утомления)

- Указательным пальцем массируем слуховой проход.
- “Вилкой” из указательного и среднего пальца массируем область вокруг уха.
- Указательным и большим пальцем разминаем мочку уха и ушную раковину.
- Потянуть вниз за мочку уха, потянуть вверх за ухо.
- Завернуть уши “трубочкой”.
- Указательными пальцами помассировать козелок.
- Растереть уши ладонями до ощущения тепла.



Закаливающий точечный массаж

- 1. Покатать мяч между ладоней вперед-назад, затем круговыми движениями.
- 2. Покатать мяч по грудной клетке круговыми движениями в области грудины.
- 3. Покатать мяч по грудной клетке движениями слева – направо и справа - налево.
- 4. Покатать мяч в области яремной вырезки круговыми движениями.
- 5. Покатать мяч в области миндалин.
- 6. Покатать мяч в области 1-4 шейных позвонков движениями сверху вниз.
- 7. Покатать мяч в области крыльев носа круговыми движениями.
- 8. Покатать мяч круговыми движениями между бровей.
- 9. Покатать мяч в области козелка возле ушной раковины круговыми движениями.
- 10. Покатать мяч вокруг запястья и в области самой высокой точки, образующейся при прижимании большого пальца к ладони.



Упражнения для красивой осанки

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

«Ракета»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

На вдохе поднять плечи вверх (“набираем горючее”).

Отвести плечи назад, лопатки соединить (“расправить крылья”)– задержать дыхания.

На выходе опустить плечи, ладони параллельны полу, тянутся вниз, всем телом тянуться вверх – (“взлет”) вытягиваем позвоночник. Расслабиться – (“прилетели”).

«Красивая осанка»

И.п. – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Отведите локти вперед, слегка скругляя спину, затем отведите локти назад, прогибаясь в грудном отделе позвоночника.

«Силачи»

1. Хлопок руками перед грудью.
 2. Руки в «крылышки».
- Повторить 4 - 6 раз.



Правила здорового образа жизни

1. Ежедневно делать зарядку.
2. Закаляться.
3. Заниматься физкультурой и спортом.
4. Соблюдать режим работы и отдыха.
5. Уметь владеть собой в любой ситуации.
6. Не привыкать к вредным привычкам.
7. Правильно питаться
8. Соблюдать правила гигиены.



*Желаем вам доброго здоровья и
отличного настроения!*

