



РИСУЕМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ И С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Короткова Светлана Александровна,
педагог дополнительного
образования, изостудия
МОУ КОЦ «ЛАД»



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ



Цель – обеспечить обучающимся возможность **сохранения и укрепления здоровья**, заложить необходимые знания здорового образа жизни и научить ежедневно пользоваться ими



АКТУАЛЬНОСТЬ



Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению такового



У дошкольников часто встречается уже неудовлетворительное состояние здоровья, а в школе усугубляется



Дошкольный возраст – создание некоего фундамента здоровья ребенка



**необходимость использования
здоровьесберегающих технологий**



ВИДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

1 Технологии сохранения и стимулирования здоровья

2 Технологии обучения здоровому образу жизни

3 Коррекционные технологии

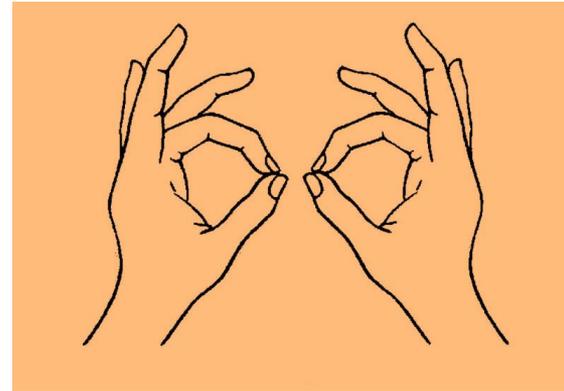


ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



Наши алые цветки
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колыхет.

Наши алые цветки
Закрывают лепестки.
Тихо засыпают,
Головой кивают.



**Раскрываются пальчики, кисти рук
поворачиваются влево-вправо.
Потихоньку пошевелить
пальчиками.**

Сомкнуть пальцы вместе.

Кисти рук опустить вниз.

Круговые движения кистями рук.

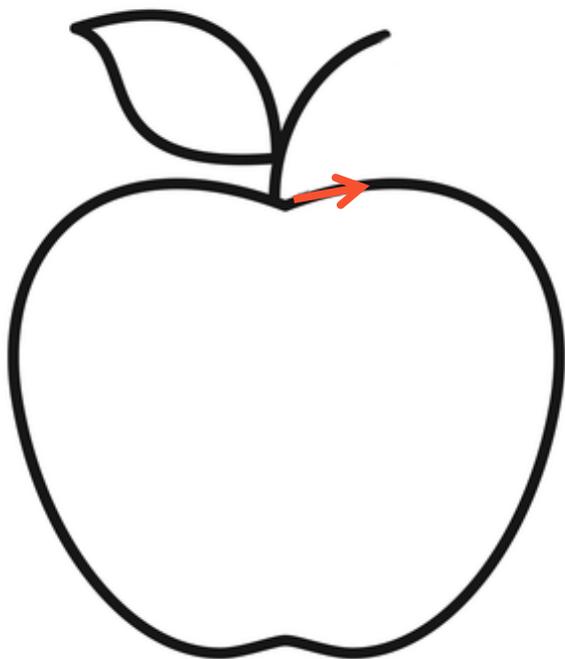


ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Для снятия напряжения с глаз

! ТЕМАТИЧЕСКАЯ





ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ

▶ Мультзарядка

🏃 Физкультминутка





КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Это комплексы движений, позволяющих активизировать
межполушарное взаимодействие

- ✓ перед занятием
- ✓ во время занятия





ПОЛЬЗА КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- ✓ повышают стрессоустойчивость
- ✓ улучшают мыслительную деятельность, мелкую и крупную моторику
- ✓ способствуют улучшению памяти и внимания
- ✓ снижают утомляемость



ВИДЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- Растяжки
- Дыхательные упражнения
- Телесные упражнения
- Упражнения на релаксацию
- Упражнения на развитие мелкой моторики
- Глазодвигательные упражнения



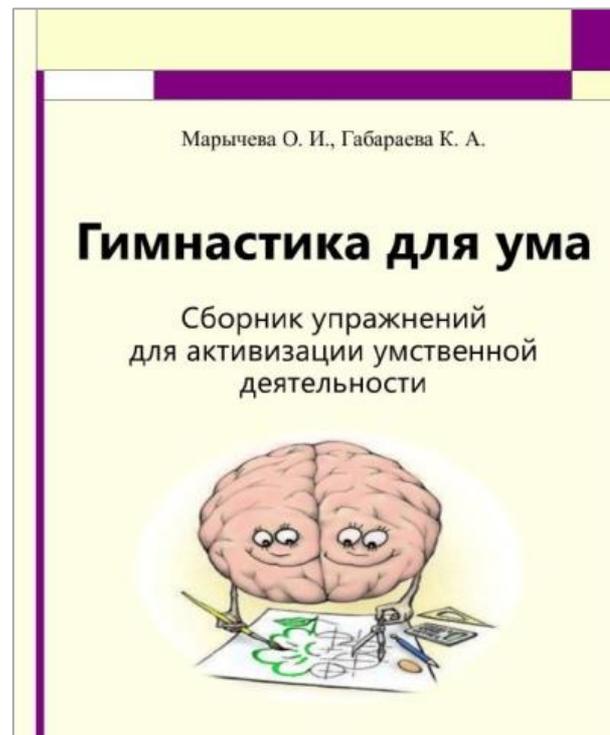
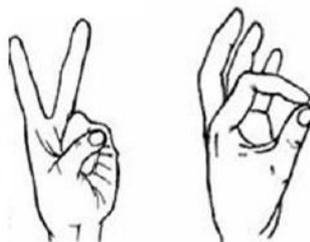
ПРИМЕРЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

5. **Ухо - нос.** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».



«Зайчик – кольцо»

На одной руке пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны. На второй руке кольцо из большого и указательного пальца. Хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».





ПРАКТИКА

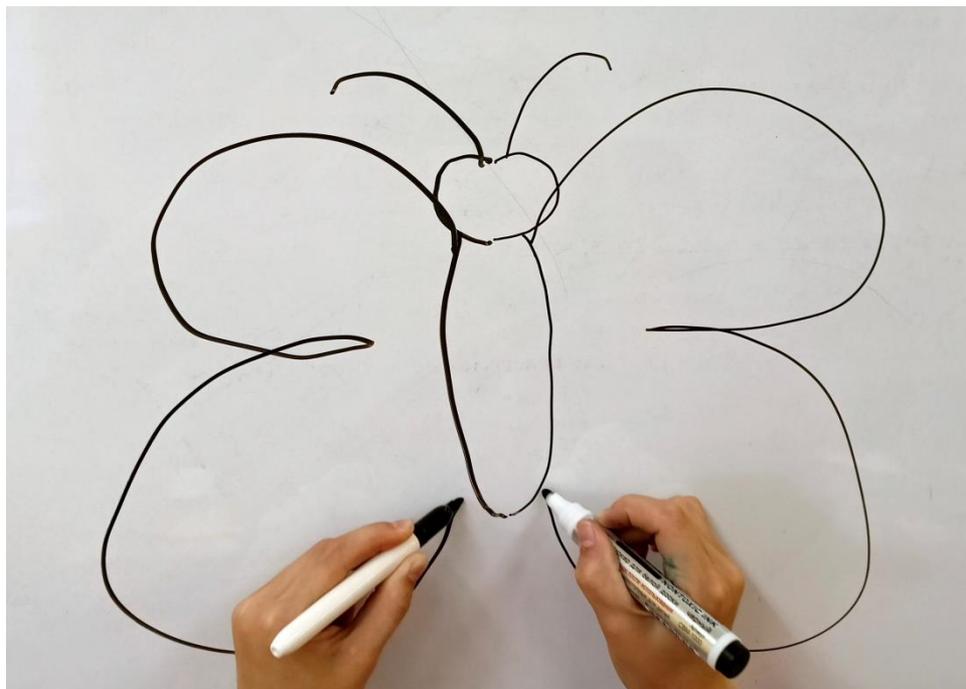
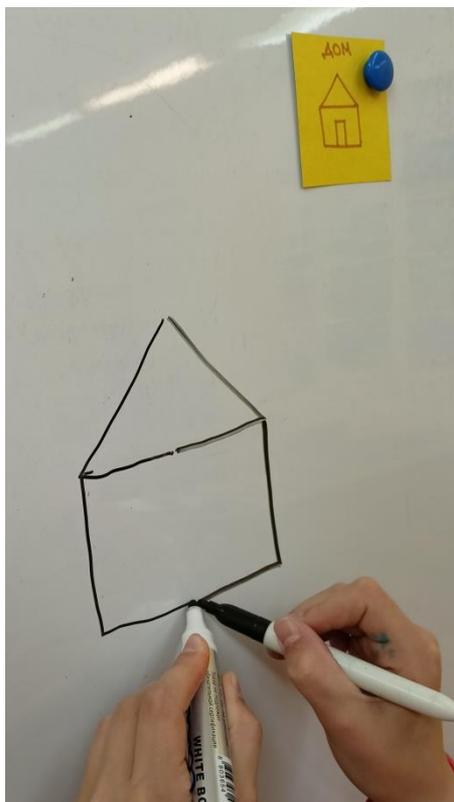


ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ
СДЕЛАЕМ ОДНО
УПРАЖНЕНИЕ



ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ

- + на развитие межполушарного взаимодействия
- + хорошо расслабляются глаза и руки





РОЛЬ ПЕДАГОГА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ



создание положительного эмоционально-психологического климата



отказ от отрицательных оценок



наблюдение за осанкой



КОНТАКТЫ



Короткова Светлана Александровна
педагог дополнительного
образования,
изостудия МОУ КОЦ «ЛАД»

 korotkova.svetlana1@yandex.ru

 8-920-109-30-18