



МБДОУ «Моховский детский сад комбинированного вида»  
Воспитатель: Ефременко О.И.

# МАСТЕР-КЛАСС

валеолог Патрик Фосса:

«Здоровье – это не подарок,  
который человек получает один раз  
и на всю жизнь, а результат  
сознательного поведения каждого  
человека и всех в обществе».



2021г.



# здоровье

- Психическое
- физическое
- Социальное
- нравственное



Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

# Физминутки



Общеразвивающие  
упражнения

Подвижная игра

Танцевальные движения

Выполнения движений под текст

Двигательное действие или задание



# ФИЗМИНУТКИ

- 1) упражнения по формированию осанки,
  - 2) упражнения по укреплению мышц рук ,
  - 3) упражнения для ног,
  - 4) отдых позвоночника,
  - 5) упражнения по укреплению зрения,
  - 6) релаксационные упражнения для мимики лица,
  - 7) психогимнастика,
  - 8) дыхательная гимнастика,
  - 9) пальчиковая гимнастика.
- 



## ФИЗМИНУТКА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

\*\*\* Наклоняемся с хлопком. И с хлопком потом встаем.

Вниз и вверх, вниз и вверх. Ну-ка, хлопни громче всех!

(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться - хлопнуть над головой.)

На одной ноге мы скачем, Как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже. Очень долго прыгать можем.

(Прыжки на одной ножке, потом – на другой)

Головой вращаем плавно. Смотрим влево, смотрим вправо

(Поворот головы вправо и влево.)

И пройдемся мы немного. {Ходьба на месте.}

И вернемся вновь к уроку. (Дети садятся за парты.)



## ФИЗМИНУТКА ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ПОЗВОНОЧНИКА

\*\*\* Вместе по лесу идем, не спешим, не отстаем.(Дети идут по кругу.)  
Вот выходим мы на луг. Тысяча цветов вокруг!(Разводят руки широко в стороны.)  
Вот ромашка, василек, медуница, кашка, клевер(Поочередно выставляют руки.)  
Расстилается ковер(Наклоняют туловище вперед, руки разведены в стороны.) И  
направо и налево (Касаются левой ступни правой рукой, потом наоборот.) К  
небу ручки протянули,(Поднимают руки вверх.)  
Позвоночник растянули. (Потягиваются.)  
Отдохнуть мы все успели и на место снова сели(Дети садятся.)



## ФИЗМИНУТКА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ

\*\* Проведём, друзья, сейчас Упражнение для глаз.

Влево, вправо посмотрели, Глазки все повеселели.

Снизу вверх и сверху вниз. Ты, хрусталик не сердись,

Посмотри на потолок, Отыщи там уголок.

За окно ты посмотри. Что ты видишь там вдали?

А теперь на кончик носа.

Повтори так 8 раз – Лучше будет видеть глаз.

Глазки нас благодарят, Поморгать нам всем велят.

Плавно глазками моргаем, Потом глазки закрываем.

Чтобы больше было силы, К ним ладошки приложили.

Раз, два, три, четыре, пять – Можно глазки открывать!



# ФИЗМИНУТКА- ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

## *Звукоподражание*

Воспроизведите различные звуки из живой природы и окружающей жизни: свист ветра, писк комара, рокот мотора и т.п.



A cartoon girl with blonde pigtails, wearing a red top, is peeking from behind a colorful border on the left side of the page. She has a wide, happy smile and her arms are outstretched.

Физкультминутка - это минутка, направленная на снятие усталости, напряжения, на восстановление умственной работоспособности!

A cartoon girl with blonde pigtails, wearing a red top, is peeking from behind a colorful border on the left side of the page. She has a thoughtful expression, with her hand to her chin.

**Главное и основное правило проведения физминуток: регулярность и хорошее настроение!**



Физминутка – это весело,  
интересно и полезно!

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

