

Кейс № 1 «Двигательная активность»

Карточка №1

Тема: «Зима»

Форма организации: пальчиковая гимнастика

Используемая технология: здоровьесберегающая технология

Возрастная адресованность 4-5 лет

Предполагаемое количество участников: 1 ребенок, 1 педагог. 1 родитель.

Ход игры «Мороз»

Ой, сердит мороз (*Качает головой, взявшись за нее руками*)

Ветки снегом занес. (*Взмахивает кистями рук*)

Хватает за нос. (*Хватает себя за нос*)

Щиплет до слез (*Щиплет себя за щеки*)

Ребятишки не пугаются (*Грозит пальчиком*)

И на лыжах («Едет на лыжах»)

И на саночках катаются («Едет на санках»)

Над морозом сердитым потешаются. (*Прыгает и одновременно хлопает в ладоши*)

Источник: М.С. Рузина, С.Ю. Афонькин: « Страна пальчиковых игр», 2017 г.

Карточка № 2

Тема: «Весна пришла»

Форма организации: пальчиковая гимнастика

Используемая технология: здоровьесберегающая технология

Возрастная адресованность 4-5 лет

Предполагаемое количество участников: 1 ребенок, 1 педагог. 1 родитель.

Ход игры «Перелетные птицы»

Тили-тели, тили-тели –

С юга птицы прилетели! (*Скрещивает большие пальцы, машут ладошками.*)

Прилетел к нам скворушка –

Серенькое перышко.

Жаворонок, соловей

Торопились: кто скорей?

Цапля, лебедь, утка, стриж, аист, ласточка и чиж -

(*Поочередно сгибает пальцы на обеих руках, начиная с мизинца левой руки.*)

Все вернулись, прилетели,

(*Снова, скрестив большие пальцы, машет ладошками.*)

Песни звонкие запели!

(*Указательным и большим пальцами делает клюв – «птицы поют».*)

Источник: М.С. Рузина, С.Ю. Афонькин: « Страна пальчиковых игр», 2017 г.

Карточка № 3

Тема: «Весна пришла»

Форма организации: гимнастика для глаз

Используемая технология: здоровьесберегающая технология

Возрастная адресованность 4-5 лет

Предполагаемое количество участников: 1 ребенок, 1 педагог. 1 родитель.

Ход игры «Солнышко и тучки»

Солнышко с тучками в прятки играло. *(Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз)*

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.

Легких - две штучки,

Тяжелых три тучки

Тучки попрятались, тучек не стало. *(Закрыть глаза ладонями)*

Солнце на небе всю засияло. *(Поморгать глазками)*

Источник: Ковалько В. И., Школа физкультурминуток. – М.: «Вако»2011.

Карточка № 4

Тема: «Лето»

Форма организации: гимнастика для глаз

Используемая технология: здоровьесберегающая технология

Возрастная адресованность 4-5 лет

Предполагаемое количество участников: 1 ребенок, 1 педагог. 1 родитель.

Ход игры «Бабочка»

Спал цветок *(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*

И вдруг проснулся, *(Поморгать глазами)*

Больше спать не захотел, *(Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки)*

Встрепенулся, потянулся, *(Руки согнуты в стороны (выдох))*

Взвился вверх и полетел. *(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)*

Источник: Сековец Л.С. Коррекционно- педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с нарушением зрения.- М.: Школьная Пресса, 2008.

Карточка № 5

Тема: «Семья»

Форма организации: физкультурминутка

Используемая технология: здоровьесберегающая технология

Возрастная адресованность 4-5 лет

Предполагаемое количество участников: 1 ребенок, 1 педагог, 1 родитель.

Ход игры «Три медведя »

Три медведя шли домой *(ребенок шагает на месте вперевалочку)*

Папа был большой-большой *(поднять руки над головой, потянуть вверх)*

Мама с ним поменьше ростом *(руки на уровне груди),*

А сынок — малютка просто *(присесть).*

Очень маленький он был *(присев, качаться по-медвежьи),*

С погремушками ходил *(встать, руки перед грудью сжаты в кулаки).*

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь *(ребенок имитируют игру с погремушками).*

Источник: Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. — М., 2008.

