

**Тема: «Использование
здоровьесберегающих
технологий в работе с детьми
раннего возраста»**

*Подготовила:
воспитатель
группы «Колобок»
МАДОУ ДСКВ
«Солнышко»
Захраббекова И. М.*



1. СТРЕТЧИНГ — (ОТ ЛАТ. *STRETCH*)
(ИЛИ ГИМНАСТИКА НА РАСТЯЖЕНИЕ)
- ЭТО КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА
РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И РАСТЯЖКИ.

Игровой стретчинг

-повышает эластичность связок, увеличивает подвижность суставов, повышает защитные силы организма, выносливость, снижает эмоциональное и психическое напряжение.



2. Динамические паузы

— МИНУТКИ ЗДОРОВЬЯ.



3. Пальчиковая гимнастика



3. Пальчиковая гимнастика

4. Дыхательная гимнастика

Способствует насыщению кислородом клеток, стимулирует работу сердца, мозга и нервной системы, развивает дыхательную систему, улучшает физическую и умственную деятельность, укрепляет защитные силы организма.



4. Дыхательная гимнастика

5. Гимнастика для глаз

**Дает необходимый отдых глазам во время образовательной деятельности,
повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение,
предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз, является профилактикой
близорукости и дальнозоркости.**

6. Корригирующая гимнастика



7. Релаксация

Упражнения на релаксацию помогают одним детям снять напряжение, другим сконцентрировать внимание, снять возбуждение, третьим снять скованность, беспокойство. Восстанавливают силы, увеличивают запас энергии.



8. РИТМОПЛАСТИКА

**- ПЛАСТИЧНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, КОТОРЫЕ НОСЯТ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР (со средней группы).**



**Спасибо за
внимание!**