

An illustration of four children hanging from a rope. From top to bottom: a girl with blonde pigtails, a boy with blonde hair wearing a red shirt, a girl with blonde hair, and a boy with blonde hair. They are all smiling and looking towards the right. The boy in the red shirt is waving his right hand.

«Здоровье сберегающие технологии в работе с детьми младшего дошкольного возраста»

Подготовила воспитатель :

Зюкова СМ



**« Забота о здоровье —
это важнейший труд
воспитателя. От
жизнерадостности,
бодрости детей
зависит их духовная
жизнь, мировоззрение,
умственное развитие,
прочность знаний, вера в
свои силы» В. А.
Сухомлинский**



**Здоровье - это
состояние полного
физического,
психического и
социального
благополучия, а не
просто отсутствие
болезней или
физических дефектов
(Всемирная
организация
здравоохранения).**



**Здоровье
сберегающие
технологии – это**
система мер,
включающая
взаимосвязь и
взаимодействие всех
факторов
образовательной
среды, направленных
на формирование и
сохранение здоровья
ребенка на всех этапах
его обучения и
развития



Здоровье сберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Подвижные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.
Релаксация	В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Можно использовать спокойную музыку, звуки природы
Гимнастика утренняя	Ежедневно, утром, перед завтраком	В групповой комнате под музыку, с использованием подвижных игр
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста в о время физкультминуток, в динамических	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми

Закаливание	Ежедневно в любое свободное время, на занятиях по физическому развитию, после сна и т.д.	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы (на занятиях по физическому развитию, во время утренней гимнастики, во время физкультминутки).	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Динамическая пауза /физкультминутки /	Во время непосредственной образовательной деятельности для снятия общего утомления, в течение дня .	Способ организации детей (круг, врассыпную, шеренга и т.д.). Движения выполняются в медленном темпе.
Взаимодействие с семьёй	В различных формах физкультурно-оздоровительной	Формы проведения : беседы, информационные памятки.

УСЛОВИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Дорожки здоровья



Физкультурный зал Спортивное оборудование



Атрибуты для игры



Уголок
уединения



Физическое развитие



Гимнастика после дневного сна

Комплекс «Поездка в зоопарк»

1. « Машина » (Гимнастика проводится в кровати.) Исходное положение: лежа, руки вдоль. На машине едем (Руки перед собой.) В зоопарк скорей. (Вращательные движения, имитируя руль.) Много интересных Там живет зверей.

2. « Страус » (Гимнастика проводится в кровати.) Исходное положение: лежа, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Страус в клетке ходит важно - И на вид такой отважный? (Попеременно поднимают прямые ноги вверх.) А увидев двух сорок, Прячет голову в песок. (Закрывают лицо руками.)

3. « Обезьянки » (Гимнастика проводится в кровати.) Исходное положение: лежа, руки и ноги подняты вверх. Как на качелях, на лианах Раскачиваются обезьянки: (Качают ногами и руками из стороны в сторону.) Одни шагают грузно, (Обнимают руками стопы и шагают.) Другие скачут дружно, (Перебирают в воздухе руками и ногами.) И усевшись высоко, (Садятся.) Корчат рожицы легко. (Большие пальцы рук у висков, ладонями крутят в воздухе.)



Дыхательная гимнастика

Часики. Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд-назад произносить ТИК-ТАК, дыхание спокойное, ровное. (6-7 раз)

Дудочка. Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков П-Ф-Ф-Ф (4 раза)

Петушок. Стоя прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Руки поднять в стороны – вдохнуть, похлопать руками по бёдрам со звуками КУ-КА-РЕ-КУ – выдохнуть. (4 раза)

Каша кипит. Сидя на стульчике, одну руку положить на живот, другую – на грудь. Втянуть живот и набрать воздух (вдох), опустить грудь (выдох) и произносить на выдохе громко звук Ф-Ф-Ф. (4 раза)

Паровозик. Ходить, делая попеременно движения руками и приговаривая ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ (20 секунд) Весёлый мячик. Стоя прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметр до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперёд со звуком У-Х-Х (выдох), догнать мяч (4-5 раз)

Гуси. Ходить медленно, на вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с



Точечный массаж

«Нос»

Цель: профилактика ринита, простудных заболеваний. Указательным и большим пальцами подергать кончик носа.

«Уши»

Цель: массаж ушей, профилактика простудных заболеваний, укрепление иммунитета. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами «примазывать, чтобы не отклеились».





Одна из форм работы с семьей. Памятка для родителей

Физическое воспитание ребенка в семье

Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем.

Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются физические упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), спортивные упражнения, гигиенические факторы (режим дня, питание, сон и т. п.), естественные силы природы (солнце, воздух и вода).

Следим за осанкой вместе

Покажите ребенку такой способ:
стать к стене, плотно
прижавшись затылком,
лопатками, ягодицами, икрами
ног и пятками, подбородок
слегка приподнять. Ребенок
должен зафиксировать в
сознании мышечные ощущения
при таком положении тела. Если
3-4 раза в день ребенок будет
стараться удерживать такую
позу несколько секунд, это
благоотворно отразится на его
осанке. Для формирования
правильной осанки проводите с
детьми упражнения с
предметами на голове,
балансирование, хождение по

