

# **Здоровье сберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста.**

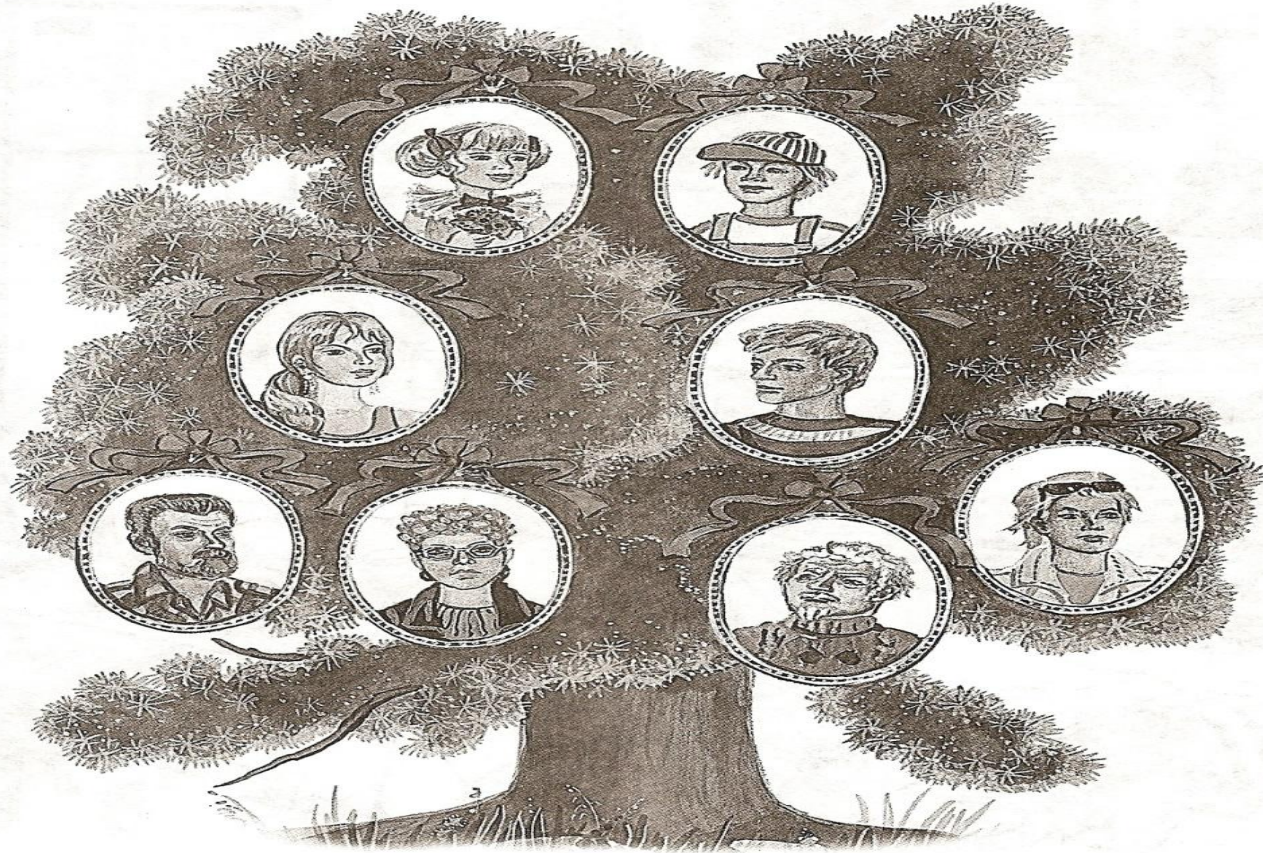
ГБОУ Школа 572 «Возможности»  
Структурное подразделение (8)  
Ермакова А. И.

### Беседа по картинке «Моя семья»

Беседа по картинке проводится индивидуально с каждым ребенком.

Дети должны знать о своих родственниках. Например, если у дедушки и папы слабое зрение, есть фактор риска — у ребенка тоже может быть плохое зрение. Надо беречься, быть осторожнее. Надо дать понять ребенку, что от здоровья родителей зависит его здоровье, и от поведения его самого зависит здоровье его будущих детей.

Мы — это моя семья: мама, папа, бабушки и дедушки. Мы живем дружно, заботимся друг о друге. Это наш род. Иногда в праздники мы собираемся вместе. Мы помогаем друг другу. Старшие заботятся о младших. Мы похожи друг на друга. Я люблю мою семью.



## «Как помочь сердцу?»

Рабочий лист дается каждому ребенку. Рассматривается, разбирается, проводится беседа.

Если дети занимаются физическими упражнениями и спортом, то это очень укрепляет мышцы сердца, улучшает настроение.

Сердце у человека, как моторчик у автомобиля, только оно никогда не перестает работать, не отдыхает. Чтобы укрепить сердце, надо: заниматься бегом, играми с мячом, кататься на лыжах, коньках, скейтборде, самокате, роликах, играть в хоккей, то есть самыми разными спортивными играми.



## Двигательный режим

| Формы организации                                          | 2 младшая группа                        | Средняя группа             | Старшая группа             | Подготовительная группа    |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Зарядка                                                    | 5-7 мин.                                | 6-8 мин.                   | 8-10 мин.                  | 10-12мин                   |
| Упражнения после дневного сна                              | 5-10мин.                                | 5-10мин.                   | 5-10мин.                   | 5-10мин.                   |
| Двигательные разминки ( в том числе игры м/п)              | Не менее 2-4 раз в день                 |                            |                            |                            |
| Экскурсии, пешие прогулки, походы                          | 2 раза в месяц                          | 2-3 раза в месяц           | 1 раз в неделю             | 1 раз в неделю             |
| Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе | 2 раза вдень по 10-15 мин               | 2 раза вдень по 10-15 мин. | 2 раза вдень по 15-20 мин. | 2 раза вдень по 15-20 мин. |
| Физкультурные развлечения                                  | 1 раз в месяц.                          | 1-2 раза в месяц           | 1-2 раза в месяц           | 1-2 раза в месяц           |
| Физкультурные праздники                                    | 2 раза в год                            | 2-4 раза в год             | 2-4 раза в год             | 2-4 раза в год             |
| День здоровья                                              | Один раз в квартал, летом 1 раз в месяц |                            |                            |                            |
| Самостоятельная двигательная деятельность                  | Ежедневно                               |                            |                            |                            |

- 1 – утренний прием на свежем воздухе;
- 2 - оздоровительная пробежка;
- 3 - воздушные ванны;
- 4 - солнечные ванны;
- 5 - сон при открытых фрамугах;
- 6 – облегченная одежда;
- 7 – умывание и обливание рук до локтей;
- 8 – обширное умывание
- 9 – ходьба по мокрой дорожке;
- 11 – закаливание носоглотки. Полоскание рта и горла;
- 12 – босохождение по комнатному полу;
- 13 – босохождение по дорожкам здоровья

# Здоровьесберегательные образовательные технологии

- Чтение художественной литературы.
- «Вот они - сапожки... Этот с левой ножки...» «Водичка, водичка...», «Наша Маша маленька, На ней шубка аленька...», «Маша варежку надела...», «Чешу, чешу волосыньки...» (И.С. Погудкина «Что и чем заниматься от года до трех»). А. Барто «Девочка чумазая», В. Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо?», К.И. Чуковский «Мойдодыр» и т.д.
- 2. Беседы, игры, разбор ситуации

# Что влияет на наше здоровье

