



«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ»

Выполнила: воспитатель:
Астахова Т. А.

г. Щёкино МДОУ «Детский сад № 29»

Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние.

- Укрепляет дыхание.
- Усиливает кровообращение.
- Содействует обмену веществ.
- Вызывает потребность в кислороде.
- Помогает развитию правильно осанки.



Чтоб здоровым быть сполна,
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!



Вот отличные картинки,
Мы как гибкие пружинки.
Пусть не сразу все дается,
Поработать нам придется!



Чтоб успешно развиваться,
Нужно спортом заниматься.
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура.







И без всякого сомненья
Есть хорошее решенье -
Бег полезен и игра,
Занимайся детвора!

Прогулка - один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.





Выйду я на улицу,
Выйду погулять,
Буду бабу снежную
Во дворе валять.



Чтоб проворным стать атлетом,
Проведем мы эстафету.
Будем бегать быстро, дружно,
Победить нам очень нужно!



Дневной сон



Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.



Особое внимание
в режиме дня
необходимо
уделять
проводению
закаливающих
процедур,
способствующих
укреплению
здоровья и
снижению
заболеваемости.



При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

Осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;

Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);

Тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;

Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;

Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю)

Чтобы в играх
преуспеть,
И была
смекалка,
Всем
ребятушкам
нужна
Водная закалка



Рукавички мы берем
И массаж сейчас начнем.
Растираем ручки, грудь,
Про ладошки не забудь,
Спинки, ножки.
Красота!
Будь здорова, детвора!



Пальчиковая гимнастика.
Чтобы руки были сильными,
Нужно их тренировать,
Упражненья выполнять



Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.



Массаж «Поиграем с ушками»

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорее покажи.

Ловко с ними мы
играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!



Тот, кто с солнышком
встаёт,
Делает зарядку,
Укрепляет организм
Прыгает в присядку, —
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть таким
В садике и дома!