

Детский сад №175 города Ростова-на-Дону
«Скворушка»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ
в режимных моментах**

ГРУППА №4 «КАПЕЛЬКИ»



ЦЕЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

- обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада
- воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека
- эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения
- валеологическое просвещение родителей.



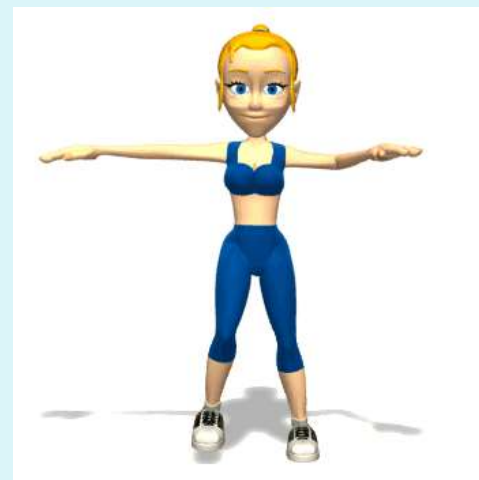
Режимные моменты	Оздоровительные мероприятия
I половина дня	
Утренняя гимнастика	
НОД	Динамические паузы Гимнастика для глаз
Прогулка	Дыхательная активность (бег, игры, упражнения) Самомассажи Дыхательная гимнастика
Работа перед сном	Релаксация
II половина дня	
Подъём после сна	Корректирующие дорожки (профилактика плоскостопия)
Самостоятельная деятельность детей	Игры на развитие мелкой моторики Кинезиологические упражнения





УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Проводится ежедневно 8-10 мин. с музыкальным сопровождением.







ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Способствует снятию
статического напряжения
мышц глаз



Белка дятла поджидала,
Гостя вкусно угощала.
Ну – ка, дятел, посмотри! Вот орехи – раз, два, три.
Пообедал дятел с белкой
и пошел играть в горелки.

Резко перемещают взгляд вправо – влево
Смотрят вверх – вниз.
Моргают глазами.
Закрывают глаза, глядят веки
указательным пальцем.



Гимнастика для глаз «Моя игрушка»





ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ

Проводятся во время
непосредственно
образовательной
деятельности



Игра
«Найди свой домик»



Физминутка
«Хомка»

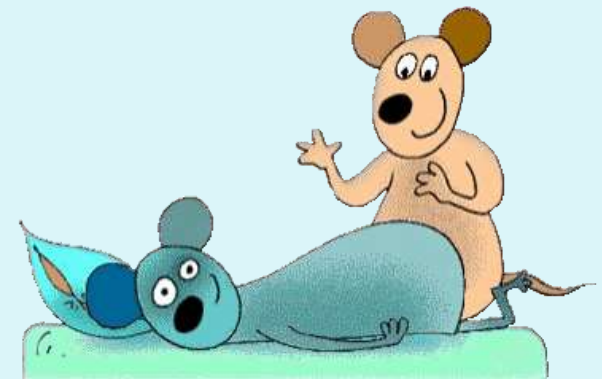




САМОМАССАЖ

Это массаж, выполняемый самим ребенком.

Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов



Массаж ушных раковин



Массаж спины





ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Проводятся ежедневно
на прогулке, в групповой
комнате – со средней
степенью подвижности.











ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.





РЕЛАКСАЦИЯ

Дети учатся ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.



**Напряжение улетело...
и расслаблено все тело....**

**Будто мы лежим на травке,
на зеленой мягкой травке...**

**Греет солнышко сейчас...
руки теплые у нас....**

Дышится легко, ровно, глубоко.

**Губы теплые и вялые
и несколько не усталые,**

**Губы чуть приоткрываются,
все чудесно расслабляется.....**

**И послушный наш язык
быть расслабленным привык...**

**Нам понятно, что такое
состояние покоя.**





БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

Проводится ежедневно
после дневного сна
5-10 мин.

В ее комплекс входят
упражнения
на пробуждение и
коррекцию плоскостопия





ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

Тренируют мелкую моторику, стимулируют речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции.





«Игры со счётными палочками»



«Игры с сыпучим материалом»

«Шнуровка»



«Игры с прищепками»

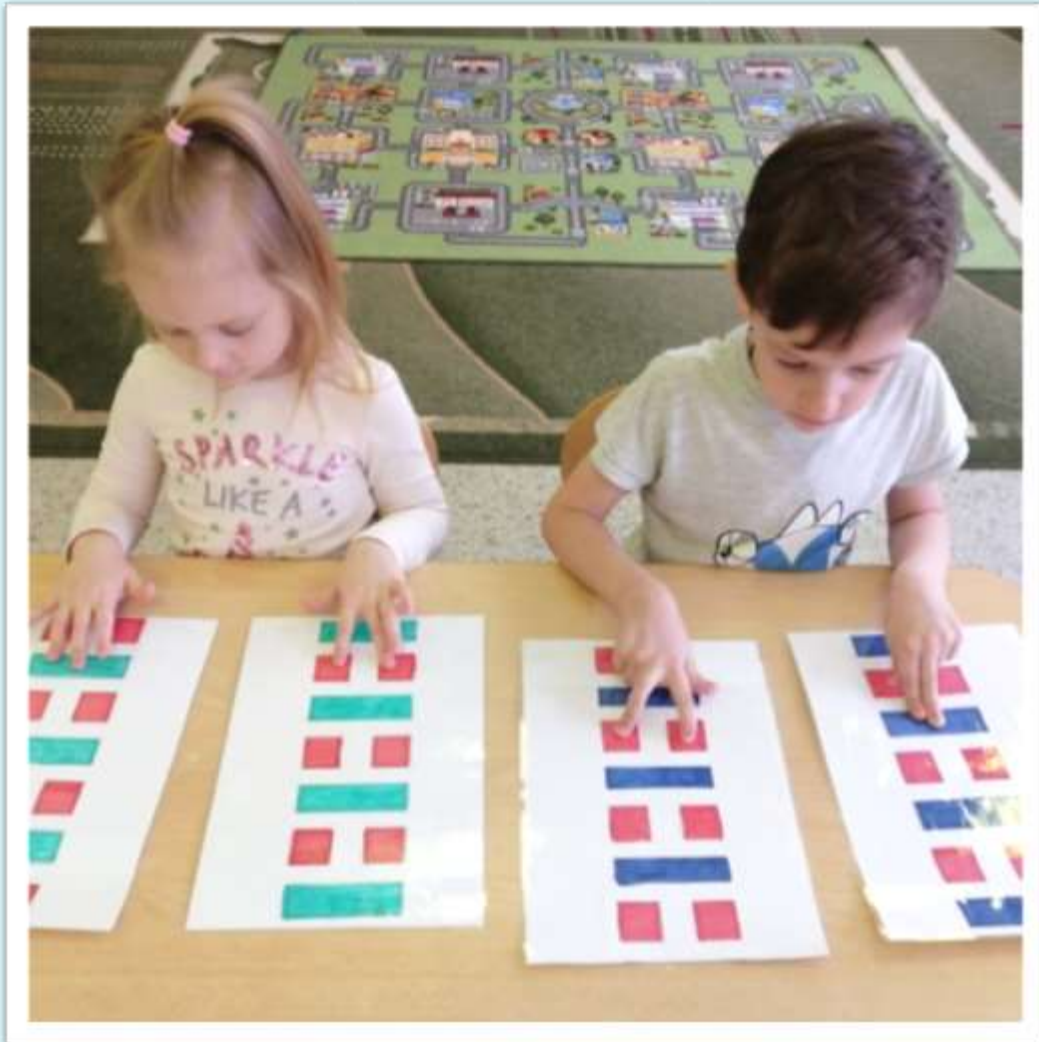


«Геометрическая мозаика»



«Игры с крышками»





КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Комплекс движений,
позволяющий активизировать
межполушарное
взаимодействие.



**Один кулак, одна ладошка.
Ты поменяй их быстро, крошка.
Теперь ладошка и кулак,
И всё быстрее делай так.**

