

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





## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Проводится ежедневно 8-10 мин. с музыкальным сопровождением.

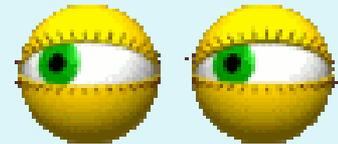






## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

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, гладят веки  
указательным пальцем.



# Гимнастика для глаз «Моя игрушка»





## ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ

Проводятся во время  
непосредственно  
образовательной  
деятельности



Игра  
«Найди свой домик»



Физминутка  
«Хомка»

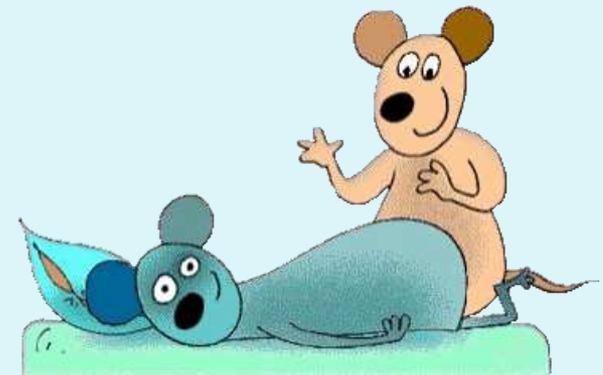




## САМОМАССАЖ

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 нисколько 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.



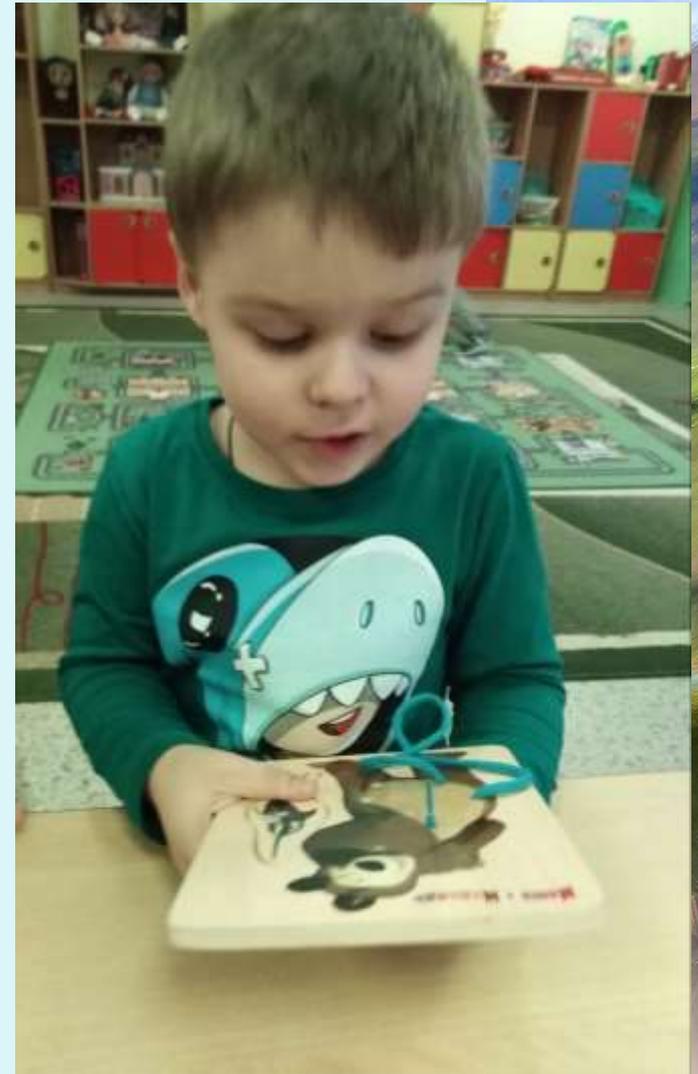


«Игры со счётными палочками»



«Игры с сыпучим материалом»

# «Шнуровка»



## «Игры с прищепками»

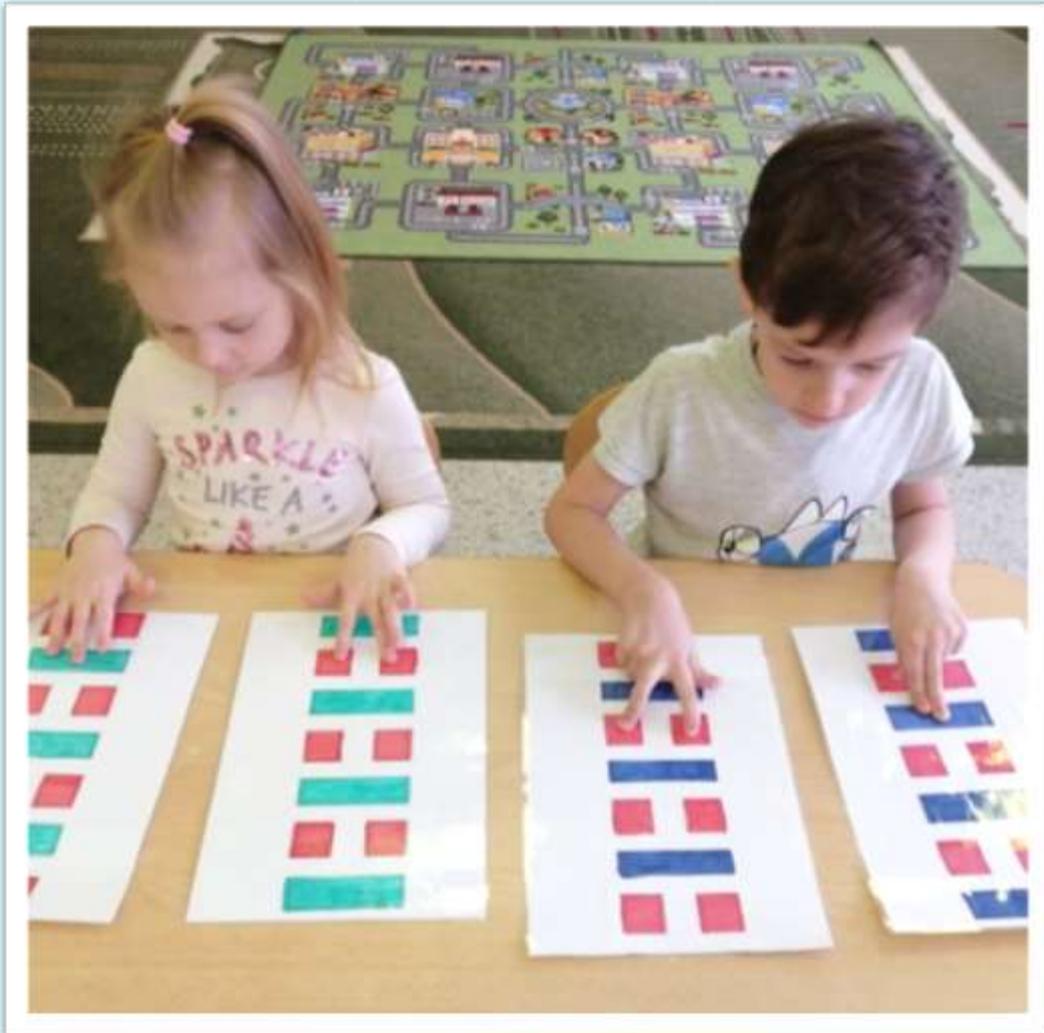


## «Геометрическая мозаика»



# «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.**

