

**Тема: «Использование  
здоровьесберегающих  
технологий в работе с детьми  
раннего возраста»**

*Подготовила:  
воспитатель  
группы «Колобок»  
МАДОУ ДСКВ  
«Солнышко»  
Захраббекова И. М.*


**1. СТРЕТЧИНГ — (ОТ ЛАТ. *STRETCH*)**  
**(ИЛИ ГИМНАСТИКА НА РАСТЯЖЕНИЕ)**  
**- ЭТО КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА**  
**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И РАСТЯЖКИ.**

## **Игровой стретчинг**


**-повышает эластичность связок, увеличивает подвижность суставов, повышает защитные силы организма, выносливость, снижает эмоциональное и психическое напряжение.**

## 2. Динамические паузы

— МИНУТКИ ЗДОРОВЬЯ.




## **3. Пальчиковая гимнастика**



## **3. Пальчиковая гимнастика**

## **4. Дыхательная гимнастика**

**Способствует насыщению кислородом клеток, стимулирует работу сердца, мозга и нервной системы, развивает дыхательную систему, улучшает физическую и умственную деятельность, укрепляет защитные силы организма.**



## **4. Дыхательная гимнастика**



## **5. Гимнастика для глаз**

**Дает необходимый отдых глазам во время образовательной деятельности, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз, является профилактикой близорукости и дальнозоркости.**

## 6. Корригирующая гимнастика



## **7. Релаксация**

**Упражнения на релаксацию помогают одним детям снять напряжение, другим сконцентрировать внимание, снять возбуждение, третьим снять скованность, беспокойство. Восстанавливают силы, увеличивают запас энергии.**

## **8. РИТМОПЛАСТИКА**

**- ПЛАСТИЧНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, КОТОРЫЕ НОСЯТ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР (СО СРЕДНЕЙ ГРУППЫ).**

**Спасибо за  
внимание!**