

**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!**