

Интегрированные формы здоровья-сберегающего образования детей.



Я здоровье сберегу сам себе я помогу

Подготовила :
Воспитатель
Сагдарова Э.Р.



У детей раннего возраста дыхательные мышцы еще слабые , поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны . Они способствуют полноценному физическому развитию , являются профилактикой заболеваний дыхательной системы . В некоторые комплексы утренней гимнастики включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения , умение чувствовать настроение , произносить чистоговорки для заучивания , формирующие четкое произношение , развивающие память ребенка.

Гимнастика проводится под пение воспитателя, все движения выполняются в соответствии с текстом песни



Игра на развитие и совершенствование физических навыков, игра активизирующая внимание и повышающие эмоциональное состояние, способствующие развитию физических качеств ребят.



Эмоциональный настрой на весь день



Отдых в середине дня ребенку просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Бодрящая гимнастика с музыкальным сопровождением поможет детскому организму проснуться , улучшает настроение , поднимает мышечный тонус , а музыка положительно воздействует на эмоции детей , создает хорошее настроение, вселяет бодрость

Разбудить ребенка, сделать переход от сна к бодрствованию нам поможет зарядка после сна.



Массажные коврики.

Пройти по ним, потоптаться на месте , перешагивание.



Прежде чем как заниматься физкультурой,
детям нужно освободить организм от шлаков,
посетить туалет и вычистить нос.



Я сам



- В работе с детьми основными принципами формирования навыков физкультуры являются:

Создать в группе на игровой площадке условия для разнообразной двигательной активности детей;

- Подбирая упражнения учитываем нагрузку на крупные группы мышц;



❖ Малыш в период ходьбы широко расставляет ноги, разводит в стороны руки, покачивается из стороны в сторону. Упражнения «Пройти как солдат» способствует развитию равновесия, хорошо развивают внимание, если они проводятся эмоционально.

Плечевого пояса ,живота, спины, НОГ



Пройти через препятствие



Развития внимания ,координации движений ,ловкости, самостоятельности



- На фоне положительного эмоционального состояния детей раннего возраста в организованных подвижных играх происходит дальнейшая тренировка нервных механизмов, особенно внутреннего торможения: детям становятся доступны такие игры, когда надо уметь выжидать и затем переходить из состояния торможения в состояние двигательной активности, выполнять движение по сигналу, будь то счет или словесная инструкция по тексту игры.



Игра с флажком, где дети встав в кружок выполняют движения по тексту игры(текст в стихотворной форме).



Игра «**Мы платочки постираем**»(характер движения ,направления ,темп,выполнять движения по тексту игры)



- Учёные, изучающие деятельность детского мозга, психику детей, отмечают большое стимулирующее значение функции руки. Исследователями доказано, что развитие мелкой моторики пальцев рук положительно сказывается на становлении детской речи, а движения пальцев рук положительно влияют на функционирование речевых зон коры головного мозга. Пальчиковые игры помогают подготовить руку к письму, развить координацию, почувствовать ритм и одновременно с этим развить речь ребёнка. В нашей группе раннего возраста, педагог особое внимание уделяет играм на развитие мелкой моторики, при игре развиваются все психические процессы: восприятие, мышление, память, внимание, воображение и др.

Подбираем разнообразные
предметы,
подбираем и называем 4
основных цвета(создаем
простые предметы)

Подбираем геометрические
фигуры, запоминаем 4
основных цвета(красный,
желтый,зеленый,синий)



Рисуем пальцем на песке .Способствует развитию сенсорных ощущений, раскрепощает и гармонизирует



**Пребывание детей на
воздухе имеет большое
значение для физического
развития, укрепления
здоровья, средством
закаливания**

**ОДЕЖДА РЕБЕНКА ДОЛЖНА
СООТВЕТСТВОВАТЬ ПОГОДЕ**

Игра «Выпал беленький



- На 3 году жизни у ребенка появляются игры ,в которых отображает более сложные впечатления полученные на занятиях с воспитательницей или в семье ,они начинают подражать матери ,шоферу ,врачу. Появляется уже ролевая игра, носящий эмоциональный характер, играя распределяя между собой роли. Двигаться ребенок должен на протяжении всего дня, 2/3 отдано движению

Обучать детей правильно использовать материал,
развивать творческую инициативу и фантазию



Игра «Угощение»



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

