

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение**

«Детский сад комбинированного вида №8 «Белоснежка»

**«Здоровьесберегающие
технологии с детьми
младшего дошкольного
возраста»**

Выполнила:

воспитатель Исаева Надежда Александровна

„Забота о здоровье-это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А.Сухомлинский

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

- Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья
- Сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ
- Научить использовать

Работы с детьми

- Динамические паузы
- Утренняя гимнастика
- Подвижные и спортивные упражнения
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Зарядка-побудка
- Физкультурные занятия (НОД)
- Активный отдых (развлечения, досуги)

Динамические паузы

во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей



Подвижные и спортивные игры



как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней и высокой степенью подвижности.

Релаксац

используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы

Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя!
Мы устали – надо отдохнуть.



Будто мы лежим на траве... На
зелёной мягкой травке...
Греет солнышко сейчас, руки
тёплые у нас.
Жарче солнышко пригрело – и
ногам тепло, и телу.
Дышится легко, вольно, глубоко

Пальчиковая гимнастика



Разотру ладошки
сильно,
Каждый пальчик
покручу.
Поздороваюсь со
всеми,
Никого не
обойду.

Дыхательная

гимнастика



проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

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

Гимнастика бодрящая



проводится после дневного сна,
форма проведения различна:
упражнения
на кроватках, обширное
умывание,
ходьба по коврикам «здоровья» и т.
д.

Утренняя гимнастика

**Точно знаем: по утрам
Взрослым всем и малышам
Чтоб стать сильным и здоровым,
Не болеть и быть весёлым,
Надо быстро просыпаться и
зарядкой заниматься.**



Физкультурные занятия



Активный отдых

физкультурные праздники, досуги, развлечения, дни здоровья



Активный отдых

Спортивное оборудование позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке

