

**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

