

# БУДЬ ЗДОРОВ, МАЛЫШ!



(Использование  
здоровье сберегающих  
технологий в работе с  
детьми младшего  
дошкольного возраста)

Воспитатель МБДОУ д/с  
«Жемчужинка»,  
Павелина Е.А.

- «Детям совершенно так же ,как и нам, взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать . Объяснить им это- наша задача»

Януш Корчак.

# ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В СОЧЕТАНИИ С ВОЗДУШНЫМИ ВАННАМИ

- Я приучен к распорядку,
- Чтобы бодрым быть весь день,  
По утрам на физзарядку  
Становится мне не лень!



## Во время подвижных игр и динамических пауз



# Традиционные и нетрадиционные виды закаливания

Хождение по «Дорожкам здоровья»



Мы шагаем, мы шагаем,  
Выше ноги поднимаем,  
Раз ,два, три, четыре, пять,  
Мы пойдем шагать опять!

# Самомассаж

Гладь мои ладошки, ёж,  
Ты колючий, ну и что ж.  
Я хочу тебя погладить,  
Я хочу с тобой поладить!



## Сон с доступом свежего воздуха.



## Умывание и мытье рук прохладной водой.

Мойдодыру я родня,  
Отверни- ка ты меня,  
И прохладною водою  
Живо я тебя умою!



# Игровые занятия и дидактические игры по формированию основ здорового образа ЖИЗНИ

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Витамины принимаю,  
Витамины А,В,С.

От простуды и ангины принимаю витамины!



# Полоскание рта и горла настоем лекарственных трав

Чтобы горло закалять

Нужно горло полоскать,

Мы волшебною водичкой,

С травкой нужною водичкой

Будем горло полоскать!



## Закаливающая дыхательная гимнастика



# Закаливание рук с использованием игр с ВОДОЙ



Чудесная водичка, волшебная водичка,  
Сегодня закаляет ладошки у ребят!



А теперь пора прощаться,  
Всем желаем закаляться,  
Не болеть и не хворать ,  
И здоровыми всем стать!

***Спасибо за внимание!***