

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!