

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА №9  
«ЗВЁЗДОЧКИ»

Подготовила Лузина М.Е.  
воспитатель МБДОУ №7 «Чебурашка»

# ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ -

ТЕХНОЛОГИИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА: РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И СТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ, ЗАКАЛИВАНИЕ, ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА, МАССАЖ И САМОМАССАЖ, ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ, ВОСПИТАНИЕ ПРИВЫЧКИ К ПОВСЕДНЕВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЗАБОТЕ О ЗДОРОВЬЕ. РЕАЛИЗАЦИЯ ЭТИХ ТЕХНОЛОГИЙ, КАК ПРАВИЛО, ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И ВОСПИТАТЕЛЯМИ ДОУ.

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА «ИГРОРИТМИКА»

Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей. Сюда входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Они оказывают положительное влияние на организм детей: осуществляется профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, улучшается осанка, повышается выносливость и сила, развивается гибкость, приобретаются жизненно-необходимые двигательные умения и навыки.

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА «ИГРОРИТМИКА»



# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

ПОВЫШАЮТ ОБЩИЙ ТОНУС, МОТОРИКУ, СПОСОБСТВУЮТ ТРЕНИРОВКЕ ПОДВИЖНОСТИ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ, РАЗВИВАЮТ ВНИМАНИЕ И ПАМЯТЬ, СОЗДАЮТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ И СНИМАЮТ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ.



# ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ



# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА, САМОМАССАЖ



**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**  
**ЗАЖМУРИТЬ ГЛАЗА, А ПОТОМ ОТКРЫТЬ ИХ. 5 РАЗ**  
**КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗАМИ. ПО 5 РАЗ**  
**ПОСМОТРЕТЬ В ОКНО, ВДАЛЬ. 1 МИНУТА**





# ПРОГУЛКА. ОСЕНЬ, ВЕСНА.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «ДОГОНИТЕ МЕНЯ», «РОВНЫМ КРУГОМ», «САМОЛЕТЫ», «КТО БЫСТРЕЕ», «ПОЕЗД», «ВЕТЕР И ОБЛАКА» И ДР.



# ПРОГУЛКА. ЗИМА.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «МЫ НОГАМИ ТОП-ТОП-ТОП...», «ПТИЧКИ В ГНЕЗДЫШКАХ», «НАЙДИ СВОЙ ДОМИК», «НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ» И ДР.



# ПРОГУЛКА.ЛЕТО.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «ЗМЕЙКА», «ПУЗЫРЬ»,  
«ВОРОБУШКИ И КОТ», «МИШКА-МЕВЕДЬ».  
ХОРОВОДНЫЕ ИГРЫ: «ЗАЙКА», «ОГУРЕЧИК» И ДР.



# РАЗМИНКА В КРОВАТИ

ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ТАКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ КАК ПОТЯГИВАНИЕ, ПОГЛАЖИВАНИЕ РУК, НОГ, СЖИМАНИЕ И РАЗЖИМАНИЕ КИСТЕЙ РУК, ПОВОРОТЫ, МАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ:

- ПОСТЕПЕННОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА;
- ПОДНЯТИЕ МЫШЕЧНОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ТОНУСА;
- СОЗДАНИЕ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ НА ВТОРУЮ ПОЛОВИНУ ДНЯ.



# ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

ХОДЬБА ПО ВЕРЕВКЕ, ПАЛКЕ, ОБРУЧУ, РЕБРИСТОЙ ДОСКЕ,  
СЛЕДОВОЙ ДОРОЖКЕ, ХОДЬБА НА НОСКАХ, ПЯТКАХ, НА  
НАРУЖНЕЙ СТОРОНЕ СТОПЫ.



# ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

## ЛОГОРИТМИКА

- ЛОГОРИТМИКА - ЭТО АКТИВНАЯ ТЕРАПИЯ, ПОСТРОЕННАЯ НА СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, В ОСНОВЕ КОТОРОЙ ЛЕЖИТ СВЯЗЬ МЕЖДУ СЛОВОМ (РЕЧЬЮ), МУЗЫКОЙ И ДВИЖЕНИЕМ.
- Цель логоритмики для дошкольников - преодолеть проблемы речевого развития, а также сопутствующие трудности, связанные с неречевыми функциями психики. При этом такие занятия не только помогают совершенствовать речь, но и способствуют укреплению мышечного аппарата, формированию правильной осанки, а также активному моторному и сенсорному развитию.
  - Упражнения по логоритмике обычно включают в себя следующие элементы: ходьба с постоянным изменением направления;
- упражнения, развивающие дыхание, артикуляцию, голос;
- упражнения на развитие внимания и активизацию мышечного тонуса; речевые упражнения; упражнения на формирование чувства музыкального ритма; упражнения, развивающие мелкую моторику.

# ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**