An illustration on the left side of the page shows four children hanging from a vertical line. From top to bottom: a girl with blonde pigtails, a boy with blonde hair wearing a red shirt, a girl with blonde hair, and a boy with blonde hair holding a yellow teddy bear. They are all smiling and looking towards the right.

**«Здоровье  
сберегающие  
технологии в  
работе с детьми  
младшего  
дошкольного  
возраста»**

**Подготовила воспитатель :**

**Зюрова С.М.**




**« 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**



**Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (Всемирная организация здравоохранения).**

**Здоровье  
сберегающие  
технологии – это  
система мер,  
включающая  
взаимосвязь и  
взаимодействие всех  
факторов  
образовательной  
среды, направленных  
на формирование и  
сохранение здоровья  
ребенка на всех этапах  
его обучения и  
развития**





# Здоровье сберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Подвижные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.
Релаксация	В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Можно использовать спокойную музыку, звуки природы
Гимнастика утренняя	Ежедневно, утром, перед завтраком	В групповой комнате под музыку, с использованием подвижных игр
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста в о время физкультминуток, в динамических	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми

<p>Закаливание</p>	<p>Ежедневно в любое свободное время, на занятиях по физическому развитию, после сна и т.д.</p>	<p>Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога</p>
<p>Гимнастика дыхательная</p>	<p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы (на занятиях по физическому развитию, во время утренней гимнастики, во время физкультминутки).</p>	<p>Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры</p>
<p>Динамическая пауза /физкультминутки /</p>	<p>Во время непосредственной образовательной деятельности для снятия общего утомления, в течение дня .</p>	<p>Способ организации детей (круг, врассыпную, шеренга и т.д.). Движения выполняются в медленном темпе.</p>
<p>Взаимодействие с семьёй</p>	<p>В различных формах физкультурно-оздоровительной</p>	<p>Формы проведения : беседы, информационные памятки.</p>

# УСЛОВИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Дорожки  
здоровья



# Физкультурный зал Спортивное оборудование





Атрибуты для  
игры



# Уголок уединения



# Физическое развитие



# Гимнастика после дневного сна

## Комплекс «Поездка в зоопарк»

1. « **Машина** » (Гимнастика проводится в кровати.) Исходное положение: лежа, руки вдоль. На машине едем (Руки перед собой.) В зоопарк скорей. (Вращательные движения, имитируя руль.) Много интересных Там живет зверей.
2. « **Страус** » (Гимнастика проводится в кровати.) Исходное положение: лежа, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Страус в клетке ходит важно - И на вид такой отважный? (Попеременно поднимают прямые ноги вверх.) А увидев двух сорок, Прячет голову в песок. (Закрывают лицо руками.)
3. « **Обезьянки** » (Гимнастика проводится в кровати.) Исходное положение: лежа, руки и ноги подняты вверх. Как на качелях, на лианах Раскачиваются обезьянки: (Качают ногами и руками из стороны в сторону.) Одни шагают грузно, (Обнимают руками стопы и шагают.) Другие скачут дружно, (Перебирают в воздухе руками и ногами.) И усевшись высоко, (Садятся.) Корчат рожицы легко. (Большие пальцы рук у висков, ладонями крутят в воздухе.)



# Дыхательная гимнастика

**Часики.** Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд-назад произносить ТИК-ТАК, дыхание спокойное, ровное. (6-7 раз)

**Дудочка.** Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков П-Ф-Ф-Ф (4 раза)

**Петушок.** Стоя прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Руки поднять в стороны – вдохнуть, похлопать руками по бёдрам со звуками КУ-КА-РЕ-КУ – выдохнуть. (4 раза)

**Каша кипит.** Сидя на стульчике, одну руку положить на живот, другую – на грудь. Втянуть живот и набрать воздух (вдох), опустить грудь (выдох) и произносить на выдохе громко звук Ф-Ф-Ф. (4 раза)

**Паровозик.** Ходить, делая попеременно движения руками и приговаривая ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ (20 секунд) Весёлый мячик. Стоя прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметр до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперёд со звуком У-Х-Х (выдох), догнать мяч (4-5 раз)

**Гуси.** Ходить медленно, на вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с



# Точечный массаж


## «Нос»

Цель: профилактика ринита, простудных заболеваний. Указательным и большим пальцами подергать кончик носа.

## «Уши»

Цель: массаж ушей, профилактика простудных заболеваний, укрепление иммунитета. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами «примазывать, чтобы не отклеились».



A vertical illustration on the left side of the page shows four children of different heights hanging from a thin vertical pole. The children are smiling and looking towards the right. The tallest child is at the top, followed by a slightly shorter one, then a shorter one, and the shortest one at the bottom. They are all wearing simple clothing.

# Одна из форм работы с семьей. Памятка для родителей

## Физическое воспитание ребенка в семье

Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем.

Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются физические упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), спортивные упражнения, гигиенические факторы (режим дня, питание, сон и т. п.), естественные силы природы (солнце, воздух и вода).

# Следим за осанкой вместе

Покажите ребенку такой способ: стать к стене, плотно прижавшись затылком, лопатками, ягодицами, икрами ног и пятками, подбородок слегка приподнять. Ребенок должен зафиксировать в сознании мышечные ощущения при таком положении тела. Если 3-4 раза в день ребенок будет стараться удерживать такую позу несколько секунд, это благотворно отразится на его осанке. Для формирования правильной осанки проводите с детьми упражнения с предметами на голове, балансирование, хождение по

