

# **Здоровье сберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста.**

ГБОУ Школа 572 «Возможности»  
Структурное подразделение (8)  
Ермакова А. И.

Н. О. СИЗОВА

# ВАЛЕОЛОГИЯ

КОНСПЕКТЫ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ  
В ДЕТСКОМ САДУ  
(от 3 до 7 лет)

МНЕМОТЕХНИКА

ЦВЕТНЫЕ КОЛЛАЖИ

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАЗДНИК

ИГРЫ С ТАКТИЛЬНЫМИ ДОЩЕЧКАМИ



# Ожидаемые результаты

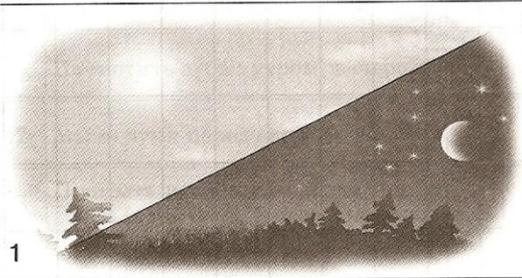
- 1.Снижение уровня заболеваемости детей;
- 2. Создание и поддержание положительного микроклимата в группах.
- 3. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
- 4. Привлечение и активная помощь родителей в организации оздоровления своих детей;
- 5. Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура» и «Здоровье».
- Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников

## Упражнения для развития носового дыхания

Дети обучаются упражнениям по карточкам, а затем самостоятельно их выполняют.

Если эти упражнения выполнять систематически, повысится сопротивляемость организма ребенка к простудным заболеваниям.

1. Плотно закрывать рот, прижав одну ноздрю пальцем, медленно вдыхать и выдыхать воздух через другую и наоборот. «День — ночь».
  2. Вдох одной ноздрей (другая прижата), выдох другой (первая прижата). «Дверца открывается — дверца закрывается».
  3. Вдох медленный ртом, толчкообразный выдох носом. «Пыхтит ежик».
  4. Вдох и выдох через сомкнутые губы (углы рта растянуты). «Радуга улыбается».
  5. Сомкнув губы, надуть щеки, после чего, прижав кулачки к щекам, медленно выдавить воздух через сжатые губы. «Ветерок».
  6. Выдох носом, на выдохе медленно произнести звук [м-м-м]. «Коровушка».
- Упражнения выполнять медленно, 2 раза в день.



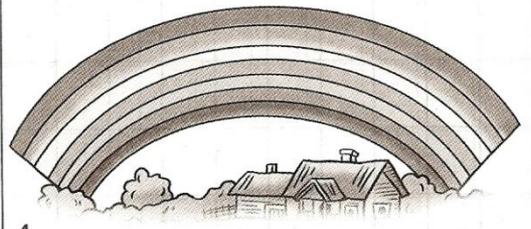
1



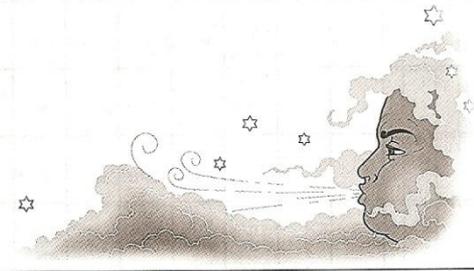
2



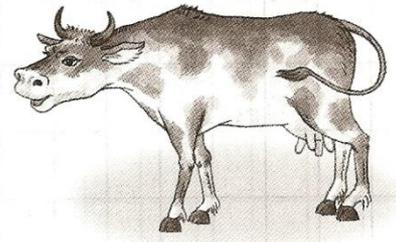
3



4



5



6

## Гимнастика для глаз

Сначала дети обучаются упражнениям по карточкам, а затем самостоятельно их выполняют.

Объясните детям: «Как только почувствуешь, что глаза устали, сразу выполни специальные упражнения».

1. Зажмурь изо всех сил глаза, а потом открой их. Повтори 4–5 раз.
2. Делай круговые движения глазами: налево — вверх — направо — вниз, направо — вверх — налево — вниз. Повтори упражнение 10 раз.
3. Вытяни вперед руку. Следи взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно. Повтори 5 раз.
4. Посмотри в окно, найди самую дальнюю точку и задержи на ней взгляд в течение 1 минуты.
5. А если ты уже носишь очки? В этом случае важно правильно их хранить и регулярно мыть теплой водой с мылом. Ведь от очков теперь зависит твое зрение!

