

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

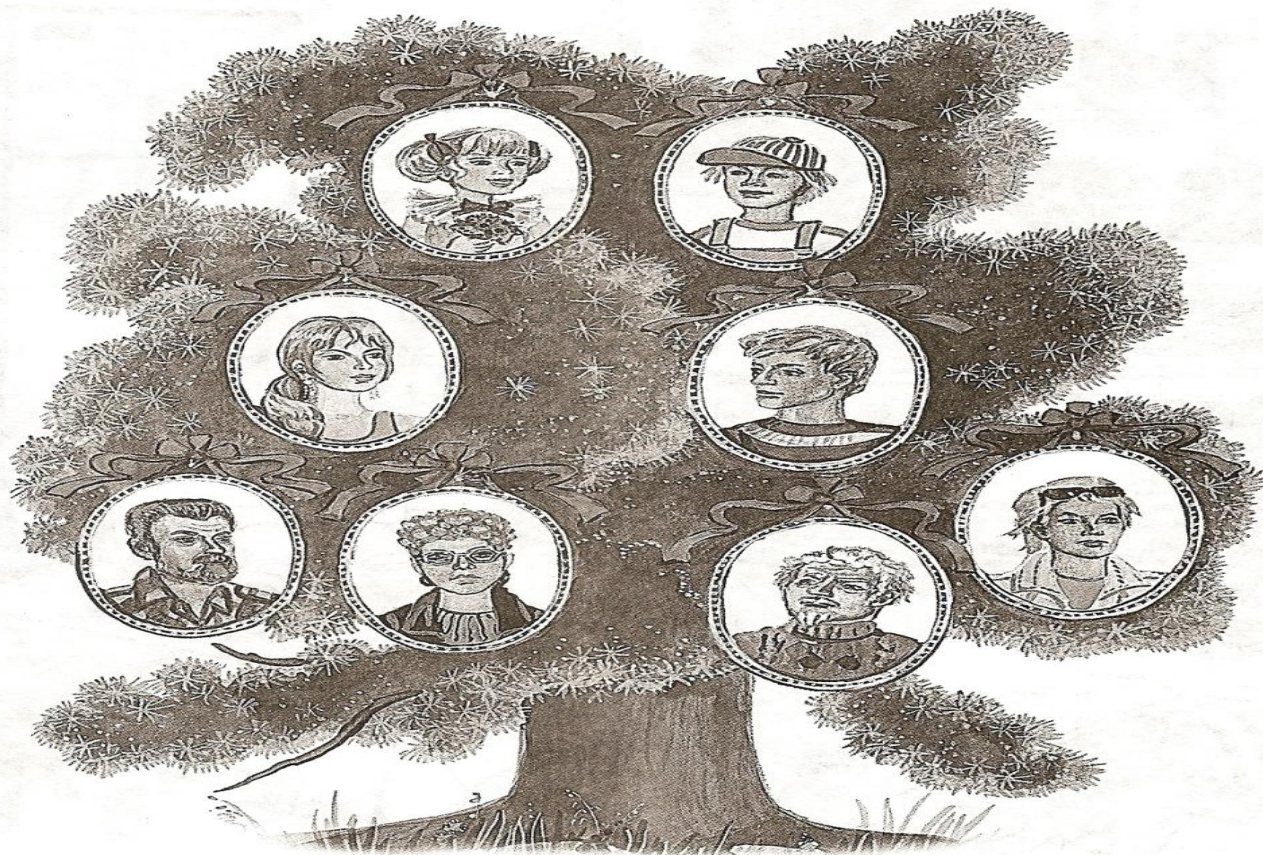
ГБОУ Школа 572 «Возможности»  
Структурное подразделение (8)  
Ермакова А. И.

## Беседа по картинке «Моя семья»

Беседа по картинке проводится индивидуально с каждым ребенком.

Дети должны знать о своих родственниках. Например, если у бабушки и папы слабое зрение, есть фактор риска — у ребенка тоже может быть плохое зрение. Надо беречься, быть осторожнее. Надо дать понять ребенку, что от здоровья родителей зависит его здоровье, и от поведения его самого зависит здоровье его будущих детей.

Мы — это моя семья: мама, папа, бабушки и дедушки. Мы живем дружно, заботимся друг о друге. Это наш род. Иногда в праздники мы собираемся вместе. Мы помогаем друг другу. Старшие заботятся о младших. Мы похожи друг на друга. Я люблю мою семью.



## «Как помочь сердцу?»

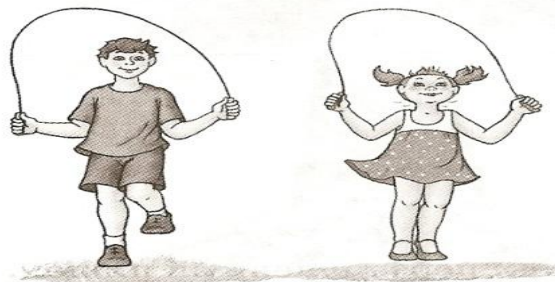
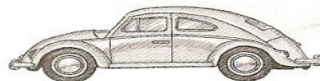
Рабочий лист дается каждому ребенку. Рассматривается, разбирается, проводится беседа.

Если дети занимаются физическими упражнениями и спортом, то это очень укрепляет мышцы сердца, улучшает настроение.

Сердце у человека, как моторчик у автомобиля, только оно никогда не перестает работать, не отдыхает. Чтобы укрепить сердце, надо: заниматься бегом, играми с мячом, кататься на лыжах, коньках, скейтборде, самокате, роликах, играть в хоккей, то есть самыми разными спортивными играми.



# С



## Двигательный режим

Формы организации	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Зарядка	5-7 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12мин
Упражнения после дневного сна	5-10мин.	5-10мин.	5-10мин.	5-10мин.
Двигательные разминки ( в том числе игры м/п)	Не менее 2-4 раз в день			
Экскурсии, пешие прогулки, походы	2 раза в месяц	2-3 раза в месяц	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	2 раза в день по 10-15 мин	2 раза в день по 10-15 мин.	2 раза в день по 15-20 мин.	2 раза в день по 15-20 мин.
Физкультурные развлечения	1 раз в месяц.	1-2 раза в месяц	1-2 раза в месяц	1-2 раза в месяц
Физкультурные праздники	2 раза в год	2-4 раза в год	2-4 раза в год	2-4 раза в год
День здоровья	Один раз в квартал, летом 1 раз в месяц			
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно			

- 1 – утренний прием на свежем воздухе;
- 2 - оздоровительная пробежка;
- 3 - воздушные ванны;
- 4 - солнечные ванны;
- 5 - сон при открытых фрамугах;
- 6 – облегченная одежда;
- 7 – умывание и обливание рук до локтей;
- 8 – обширное умывание
- 9 – ходьба по мокрой дорожке;
- 11 – закаливание носоглотки. Полоскание рта и горла;
- 12 – босохождение по комнатному полу;
- 13 – босохождение по дорожкам здоровья

# Здоровьесберегательные образовательные технологии

- Чтение художественной литературы.
- «Вот они - сапожки... Этот с левой ножки...» «Водичка, водичка...», «Наша Маша маленька, На ней шубка аленька...», «Маша варежку надела...», «Чешу, чешу волосыньки...» (И.С. Погудкина «Что и чем заниматься от года до трех»). А. Барто «Девочка чумазая», В. Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо?», К.И. Чуковский «Мойдодыр» и т.д.
- 2. Беседы, игры, разбор ситуации

# Что влияет на наше здоровье

Что влияет на наше здоровье?

