

# Здоровьесберегающие технологии в группе раннего возраста

Составители: Салькина Н.О.  
Ряписова Е.П.

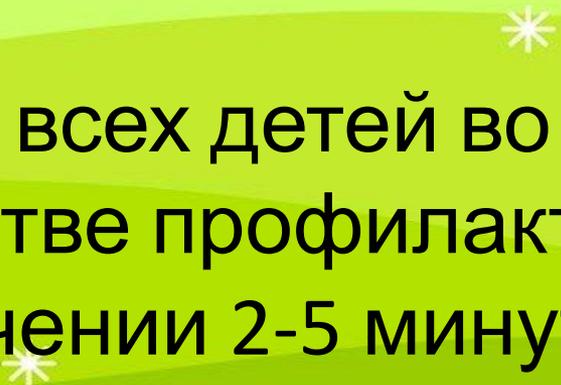
- Организация занятий по сохранению и укреплению здоровья детей требует активного участия воспитателя.
- Ранний возраст это возраст, который ограничен малыми возможностями самих малышей, но одновременно очень важный период в жизни человека, в котором закладываются все основные кирпичики его будущего благополучия. Нам хотелось показать, как в повседневной жизни дошкольного учреждения реализовываются здоровьесберегающие технологии, на это собственно и направлена презентация.

- 
- В этом возрасте огромное внимание уделяется адаптации детишек к дошкольному учреждению.
  - Все виды здоровьесберегающих технологий отлично подходят для решения этой задачи.



# Динамические паузы



- Проводятся для всех детей во время занятий, в качестве профилактики утомления, в течении 2-5 минут.
  - Это обеспечивает разумное сочетание образовательных и оздоровительных задач.
  - Благодаря динамическим паузам дети лучше усваивают материал, занятие становится более интересным.
- 
- 

# \* «Руки»

Где же, где же наши руки, где же наши  
руки?  
Нет у наших рук (прячут руки за спину)

# \* Физминутки





# Подвижные и спортивные игры

- Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Проводятся ежедневно.
  - Подвижные игры направлены не только на развитие игровых навыков ребенка, но и служат формированию здоровья малышей, формируют благоприятный фон в группе.
- 

# Игра с кольцебросом



# Подвижная игра «Зайцы в лесу»



# Подвижная игра на прогулке «Лохматый пёс»



# Релаксация

- Релаксация направлена на формирование эмоциональной стабильности ребенка, которая имеет огромное значение в адаптационный период, ведет к эмоциональному благополучию малыша.
- Проводится в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог использует интерактивность технологии.



Сенсорная  
комната

# Пальчиковая гимнастика.

- Проводится индивидуально либо с подгруппой ежедневно.
- Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
- Регулярно выполняя пальчиковую гимнастику мы не только развиваем мелкие мышцы рук, но и подготовим руку ребенка к дальнейшему обучению в школе.

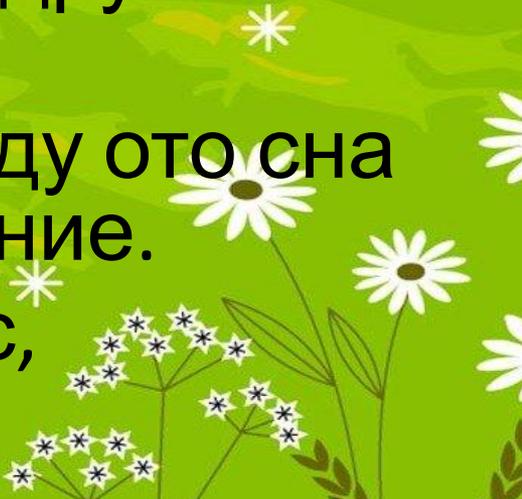
«Снежинка»





# Гимнастика бодрящая



- Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
  - Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по следам, легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.
  - Способствует мягкому переходу ото сна к бодрствованию через движение.
  - Стимулирует мышечный тонус, поднимает настроение.
- 

Воздушные  
ванны



Ходьба босиком



Ходьба по следам



Гимнастика  
после сна



# Гимнастика для глаз

- Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.
- Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога

Открываем-  
закрываем глазки



# Гимнастика дыхательная

- Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.
- Необходимо перед занятием обеспечить проветривание помещения, дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Дышим носиком





# Закаливающие мероприятия



- Закаливание – это простой и доступный каждому способ повысить иммунитет и сопротивляемость организма к внешним факторам, снизить риск заболевания, укрепить тело физически, добавить энергии и сил. Все специалисты советуют проводить такие процедуры с раннего детства, чтобы уберечь ребенка от частых болезней, простуды, других заболеваний.
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Закаливание  
ротоглотки



Игры с водой



Ножные  
ванны





**В заключение можно сказать,  
что используемые в комплексе  
здоровьесберегающие  
технологии в итоге формируют  
у ребенка стойкую мотивацию  
на здоровый образ жизни.**