



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия имени Ф.К.Салманова

# Применение здоровьесберегающих технологий в режимных моментах

И.А.Пястолова,  
воспитатель группы младшего  
дошкольного возраста (3-4 лет)  
«Затейники»



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия имени Ф.К.Салманова

**«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**



# Здоровьесберегающие технологии –

это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья

ребенка

на всех этапах обучения и развития



## **Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**

предоставить ребенку наиболее благоприятные условия для развития, которые характеризуются психолого – педагогическими условиями воспитания и обучения, содержанием и методами, характером взаимодействия педагогов с детьми и построением развивающей среды.

### Задачи:

- охранять и укреплять **здоровье детей**;
- совершенствовать их физическое развитие;
- повышать сопротивляемость защитных свойств организма; улучшать физическую и умственную работоспособность









ПРАЗДНИКИ И  
РАЗВЛЕЧЕНИЯ



Здоровье  
социальное

РАБОТА С  
РОДИТЕЛЯМИ





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

гимназия имени Ф.К.Салманова

## Режим дня

в группе младшего дошкольного возраста «Затейники» 3-4 года на 2019-2020 учебный год

Непрерывная образовательная деятельность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Прием детей, осмотр, беседы с родителями о самочувствии детей, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	07.00-08.00	07.00-08.00	07.00-08.00	07.00-08.00	07.00-08.00
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак	08.00-08.40	08.00-08.40	08.00-08.40	08.00-08.40	08.00-08.40
Игры, самостоятельная деятельность	08.40-09.00	08.40-09.00	08.40-09.00	08.40-09.00	08.40-09.00
Непрерывная образовательная деятельность	09.00-09.40	09.00-09.40	09.00-09.45	09.00-09.15	-
Игры, самостоятельная деятельность	-	-	-	09.15-09.40	-
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам)	-	-	-	-	09.00-09.50
Возвращение с прогулки	-	-	-	-	09.50-10.00
Второй завтрак	09.40-10.00	09.40-10.00	09.45-10.00	09.40-10.00	10.00-10.10
Непрерывная образовательная деятельность	-	-	-	10.35-10.50 (на улице)	10.10-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам)	10.00-11.30	10.00-11.30	10.00-11.30	10.00-11.30	-
Возвращение с прогулки	11.30-11.40	11.30-11.40	11.30-11.40	11.30-11.40	-
Игры, самостоятельная деятельность	-	-	-	-	11.00-11.40
Подготовка к обеду, дежурство, обед	11.40-12.20	11.40-12.20	11.40-12.20	11.40-12.20	11.40-12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20-15.00	12.20-15.00	12.20-15.00	12.20-15.00	12.20-15.00
Постепенный подъем, корригирующая гимнастика	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40	15.20-15.40	15.20-15.40	15.20-15.40	15.20-15.40
Игры, развлечения, самостоятельная деятельность по интересам, индивидуальная работа	15.40-17.00	15.40-17.00	15.40-17.00	15.40-17.00	15.40-17.00
Подготовка к ужину, ужин	17.00-17.30	17.00-17.30	17.00-17.30	17.00-17.30	17.00-17.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельные игры детей, уход детей домой	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия имени Ф.К.Салманова

# **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ**



## Утро:

- гигиенические процедуры;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- общеразвивающие упражнения;
- танцевальные упражнения;
- использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика, шейпинг и др.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия имени Ф.К.Салманова

# гигиенические процедуры



## дыхательная гимнастика





## Подготовка к приему пищи, прием

пищи:

- мытье рук;
- осанка;
- культура поведения за столом;
- правильная посадка детей.



## Перед НОД:

- точечный массаж, антистрессовый массаж, интеллектуальный массаж;
- артикуляционная гимнастика.



## Артикуляционная гимнастика







## **НОД включает:**

- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- динамическая пауза (или физминутка);
- релаксация.



## Гимнастика для глаз





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия имени Ф.К.Салманова

## Гимнастика для глаз;





## Динамическая пауза





## Прогулка (утренняя и вечерняя):

- воздушные ванны;
- дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;
- оздоровительная ходьба, бег;
- подвижные игры;
- индивидуальная работа, включающая выполнение физических упражнений на коррекцию ..
- трудовая деятельность



## **Перед сном:**

- водные процедуры;
- релаксация, саморегуляция;
- сказкотерапия;



## Сказкотерапия





## **После сна:**

- гимнастика пробуждения;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика с массажными мячиками;
- ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза)..





## Ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования





## Гимнастика с массажными мячиками





## Пальчиковая гимнастика





## **Во второй половине дня (вечер):**

- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
  - сказкотерапия;
  - пальчиковый театр;
- сюжетно-ролевые игры;
  - музыкальные игры



## Сюжетно-ролевые игры





**В течении дня , в любых режимных моментах можно использовать:**

## **-АНТИСТРЕССОВЫЙ МАССАЖ**

1. Массаж пальцев рук:

- нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;

- массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.

2. Массаж запястья круговыми движениями.

3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».

4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем шею, лоб, щеки и сбросить.

5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.

6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.

7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.

8. Массаж головы. Над ушами к верхней точке, ото лба к верхней точке.

9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.

10. Массаж ушных раковин.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия имени Ф.К.Салманова

## Массаж шеи





## Массаж ушных раковин.







## **СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

1. Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.
2. Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.
3. Широко использовать для закаливания и оздоровления нетрадиционное физкультурное оборудование.
4. Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.
5. Использовать в своей работе динамические, статические дыхательные упражнения.
6. После сна выполнять движения для пробуждения.
7. Применять точечный массаж
8. В весеннее – зимний период вводить витаминизацию и фитотерапию



**Игровой массаж** - стихи, песенки вместе с движениями способствуют развитию фантазии, развитию речи, социализации детей: бегущий по дереву паучок и капающий на спину дождик, прыгающий по полу мячик и идущий по лесу медведь одинаково ярко, хотя и по разному представляются детям.



**Конечная цель**  
**использования здоровьесберегающих**  
**технологий** в детском саду по ФГОС —  
**сохранение и укрепление здоровья детей,**  
что служит обязательным условием  
повышения результативности учебно-  
воспитательного процесса.