

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ  
ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМНЫХ  
МОМЕНТОВ В ГРУППЕ ДЕТЕЙ  
СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Подготовила воспитатель  
группы детей среднего возраста.

Адуллина Э.Ф.






«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, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»

*(Всемирная организация  
здравоохранения)*

# Здоровье

ФИЗИЧЕСКОЕ

ПСИХИЧЕСКОЕ

СОЦИАЛЬНОЕ



ЗДОРОВЬЕ  
ФИЗИЧЕ  
СКОЕ

- УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА
- МАССАЖ, САМОМАССАЖ, ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ
- ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ
- ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ
- ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ
- ДНИ «ЗДОРОВЬЯ»

ЗДОРОВЬЕ  
ПСИХОЛО  
ГИЧЕСКОЕ

- РЕЛАКСАЦИЯ
- СКАЗКОТЕРАПИЯ
- ПСИХОГИМНАСТИКА

ЗДОРОВЬЕ  
СОЦИА  
ЛЬНОЕ

- ПРАЗДНИКИ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ
- РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ



РАБОТА С  
РОДИТЕЛЯМИ

ПРАЗДНИКИ И  
РАЗВЛЕЧЕНИЯ

ЗДОРОВЬЕ СОЦИА  
ЛЬНОЕ

РЕЛАКСАЦИЯ

СКАЗКОТЕРАПИЯ

ПСИХОГИМНАСТИКА

ЗДОРОВЬЕ  
ПСИХОЛО  
ГИЧЕСКОЕ





# Здоровьесберегающая технология

это система мер, включающая  
взаимосвязь и взаимодействие  
всех факторов образовательной  
среды, направленных на  
*сохранение здоровья ребенка на всех*  
*этапах его обучения и развития.*

# ТЕХНОЛОГИЯ

## сохранения и стимулирования здоровья

- Ритмопластика,
- динамические паузы, подвижные и спортивные игры,
- релаксация, гимнастика пальчиковая, для глаз, дыхательная, бодрящая, корригирующая, ортопедическая.

## обучение здоровому образу жизни

- коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье»,
- самомассаж, точечный самомассаж,
- Физкультурное занятие,
- проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия),

## Коррекционные технологии

- Арттерапия,
- технологии музыкального воздействия, сказкотерапия,
- технологии воздействия цветом,
- технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика

# Режим дня в группе детей среднего возраста

ПРИЕМ И ОСМОТР, ИГРЫ, ДЕЖУРСТВО, УТРЕННЯЯ  
ГИМНАСТИКА

ПОДГОТОВКА К ЗАВТРАКУ, ЗАВТРАК

ПОДГОТОВКА К НОД, НОД

ИГРЫ. ПОДГОТОВКА К ПРОГУЛКЕ, ПРОГУЛКА

ВОЗВРАЩЕНИЕ С ПРОГУЛКИ, ИГРЫ

ПОДГОТОВКА К ОБЕДУ, ОБЕД

ПОДГОТОВКА КО СНУ, ДНЕВНОЙ СОН

ПОСТЕПЕННЫЙ ПОДЪЕМ, ВОЗДУШНЫЕ И ВОДНЫЕ  
ПРОЦЕДУРЫ, ИГРЫ

ПОДГОТОВКА К ПОЛДНИКУ, ПОЛДНИК

ПОДГОТОВКА К ПРОГУЛКЕ, ПРОГУЛКА

ВОЗВРАЩЕНИЕ С ПРОГУЛКИ, ИГРЫ

ПОДГОТОВКА К УЖИНУ. УЖИН

ИГРЫ, УХОД ДЕТЕЙ ДОМОЙ

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ

УТРО  
ДЕНЬ  
ВЕЧЕР  
НОЧЬ  
СОН

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ  
ПРОЦЕДУРЫ

УТРО

ПАЛЬЧИКОВАЯ  
ГИМНАСТИКА

ДИНА  
МИЧЕ  
СКИЕ  
ПАУЗЫ

РЕЛАКСАЦИЯ

НОД

ГИМНАСТИКА  
ДЛЯ ГЛАЗ

ДЫХАТ  
ЕЛРНАР  
САННАС  
ТИК

ВОЗДУХ  
ФУНКЦИЯ

ПОДВИЖНЫЕ  
ИГРЫ

# ПРОГУЛКА

ОЗДОРОВИТЕЛЬ  
НЫЕ СИЛЫ  
ПРИРОДЫ

СТ  
АНМИ  
ВАНЯ  
АТЕЛ  
ДЫХ

ЖУК  
МЫТЬЕ

ПРАВИЛЬНАЯ  
ПОСАДКА ДЕТЕЙ

ПОДГОТОВКА  
К ПРИЕМУ  
ПИЩИ. ПРИЕМ  
ПИЩИ

ОСАНКА

КУЛИБ  
ТРА  
ПОВ  
ЕДЕН  
ИЗ  
СТО  
М

ОБОЛО  
ТЕН  
-ОНП  
возду  
ляного  
оптима  
ин

ВОДНЫЕ  
ПРОЦЕДУРЫ

ПОДГОТОВКА КО  
СНУ. СОН

РЕЛАКСАЦИЯ

ГЛАЗ  
КА ДЛ  
НАСТИ  
ГИМ



И  
ЖЕН  
ПРОУ  
СТИКА  
ИМИ

ХОДЬБА ПО  
МАССАЖНЫМ  
ДОРОЖКАМ

ПОСЛЕ  
СНА

ВОДНЫЕ  
ПРОЦЕДУРЫ

КА  
ИТАНИИ  
КОВАРИ  
ПАЛЫЧ  
КАН  
ДРАХАТЕРЬ

СКАЗКОТЕРПИЯ  
ПАЛЬЧИКОВЫЙ  
ТЕАТР

ВЕЧЕР

ИЛРЯ  
-ПОЛБВРІЕ  
СЮЖЕТНО  
РАБОТА  
УАЛРНАВ  
ИИДИВИД





**Мой руки после  
улицы, после  
туалета и перед  
едой. Грязные  
руки грозят  
бедой**

**Надо, надо  
умываться по утрам и  
вечерам, а нечистым  
трубочистам стыд и  
срам!**





**Спасибо  
нашим  
поварам, за  
то ,что  
вкусно варят  
нам!!!!**

# Дыхательная

## гимнастика



# Гимнастика пробуждения



# физкультура в течении дня






## **Другое применение массажных шариков**

МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ИГРЫ: "РАЗЛОЖИ ШАРИКИ ПО ЦВЕТУ", "НАЙДИ ВСЕ СИНИЕ (КРАСНЫЕ, ЖЕЛТЫЕ, ЗЕЛЕННЫЕ)", "СДЕЛАЙ РАЗНОЦВЕТНЫЕ ШАРИКИ"(СИНЕ-КРАСНЫЙ, ЗЕЛЕНО-ЖЕЛТЫЙ).





# Гимнастика для глаз

## Профилактические упражнения для глаз

- 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, слева-направо.
- 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.
- 15 вращательных движений глазами слева-направо.
- 15 вращательных движений глазами справа-налево.
- 15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны – «восьмерка».



**Существует десять золотых правил здоровьесбережения**

- 1. Соблюдайте режим дня!*
- 2. Обращайте больше внимания на питание!*
- 3. Больше двигайтесь!*
- 4. Спите в прохладной комнате!*
- 5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!*
- 6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!*
- 7. Гоните прочь уныние и хандру!*
- 8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!*
- 9. Старайтесь получать как можно больше*

**Спасибо за внимание!!!**

