

The left side of the slide features a decorative design consisting of several vertical stripes in shades of light blue and white, and a cluster of five orange circles of varying sizes arranged in a roughly circular pattern.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ДОУ»**

Воспитатель: Ишгарина М.В.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ПОСТЕПЕННО ВОВЛЕКАЕТ ВСЬ ОРГАНИЗМ РЕБЁНКА В ДЕЯТЕЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, УКРЕПЛЯЕТ ДЫХАНИЕ, УСИЛИВАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ, СОДЕЙСТВУЕТ ОБМЕНУ ВЕЩЕСТВ, ВЫЗЫВАЕТ ПОТРЕБНОСТЬ В КИСЛОРОДЕ, ПОМОГАЕТ РАЗВИТИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.



**ЧТОБ ЗДОРОВЫМ БЫТЬ СПОЛНА,
ФИЗКУЛЬТУРА ВСЕМ НУЖНА.
ДЛЯ НАЧАЛА ПО ПОРЯДКУ -
УТРОМ СДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ!**



**Вот отличные картинки,
Мы как гибкие пружинки.
Пусть не сразу все дается,
Поработать нам придется!**



**ЧТОБ УСПЕШНО РАЗВИВАТЬСЯ,
НУЖНО СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ.
ОТ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ
БУДЕТ СТРОЙНАЯ ФИГУРА.**









РАЗНООБРАЗНЫЕ **ИГРОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ** РАЗВИВАЮТ ЛОВКОСТЬ, БЫСТРОТУ, КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ И БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЮТ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ.



**И БЕЗ ВСЯКОГО СОМНЕНИЯ
ЕСТЬ ХОРОШЕЕ РЕШЕНИЕ -
БЕГ ПОЛЕЗЕН И ИГРА,
ЗАНИМАЙСЯ ДЕТВОРА!**



ДНЕВНОЙ СОН



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА ПОМОГАЕТ УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ ДЕТЕЙ, ПОДНЯТЬ МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС, А ТАКЖЕ СПОСОБСТВУЕТ ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ПОЗИЦИИ И СТОПЫ.



КТО У НАС ПРОСНУЛСЯ?
КТО ТАМ ПОТЯНУЛСЯ?
УЖ МЫ ТЯНЕМСЯ-ПОТЯНЕМСЯ,
МАЛЕНЬКИМИ НЕ ОСТАНЕМСЯ.



ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ НЕОБХОДИМО УДЕЛЯТЬ ПРОВЕДЕНИЮ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР, СПОСОБСТВУЮЩИХ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СНИЖЕНИЮ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ.

При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

- Осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;
- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
- Тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю)



ЧТОБЫ В ИГРАХ ПРЕУСПЕТЬ,
И БЫЛА СМЕКАЛКА,
ВСЕМ РЕБЯТУШКАМ НУЖНА
ВОДНАЯ ЗАКАЛКА.





ВО ВРЕМЯ КОТОРОГО ДЕТИ МОГУТ В ДОСТАТОЧНОЙ СТЕПЕНИ РЕАЛИЗОВАТЬ СВОИ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ. ОПТИМАЛЬНОЙ ФОРМОЙ ДЛЯ ЭТОГО СЛУЖАТ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА УЛИЦЕ.





Выйду я на улицу,
Выйду погулять,
Буду бабу снежную
Во дворе валять.



**ЧТОБ ПРОВОРНЫМ СТАТЬ АТЛЕТОМ,
ПРОВЕДЕМ МЫ ЭСТАФЕТУ.
БУДЕМ БЕГАТЬ БЫСТРО, ДРУЖНО,
ПОБЕДИТЬ НАМ ОЧЕНЬ НУЖНО!**



МАССАЖ

РУКАВИЧКИ МЫ БЕРЕМ
И МАССАЖ СЕЙЧАС НАЧНЕМ.
РАСТИРАЕМ РУЧКИ, ГРУДЬ,
ПРО ЛАДОШКИ НЕ ЗАБУДЬ,
СПИНКИ, НОЖКИ.
КРАСОТА!
БУДЬ ЗДОРОВА, ДЕТВОРА!



ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.
ЧТОБЫ РУКИ БЫЛИ СИЛЬНЫМИ,
НУЖНО ИХ ТРЕНИРОВАТЬ,
УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯТЬ.



ИНТЕНСИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ СТИМУЛИРУЕТ ПРИЛИВ КРОВИ К РУКАМ. ЭТО БЛАГОПРИЯТСТВУЕТ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ФИЗИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ, ПОВЫШАЕТ ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА, ТОНИЗИРУЕТ ВЕСЬ ОРГАНИЗМ.



МАССАЖ НОГ.

ЧТОБЫ ПРЕДУПРЕДИТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ, ПРЕДЛАГАЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СВОДА СТОПЫ.



МАССАЖ «ПОИГРАЕМ С УШКАМИ»

- ◆ Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорее покажи.
- ◆ Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!





❖ **А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
А раз кончилась игра,
Наступила тишина!**



КИСЛОРОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ



Благодарю за внимание!!!

