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

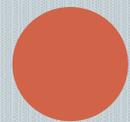
**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ДОУ»**

Воспитатель: Ишгарина М.В.

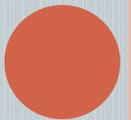
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ПОСТЕПЕННО ВОВЛЕКАЕТ ВСЬ ОРГАНИЗМ РЕБЁНКА В ДЕЯТЕЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, УКРЕПЛЯЕТ ДЫХАНИЕ, УСИЛИВАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ, СОДЕЙСТВУЕТ ОБМЕНУ ВЕЩЕСТВ, ВЫЗЫВАЕТ ПОТРЕБНОСТЬ В КИСЛОРОДЕ, ПОМОГАЕТ РАЗВИТИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.



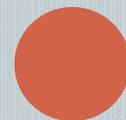
**ЧТОБ ЗДОРОВЫМ БЫТЬ СПОЛНА,
ФИЗКУЛЬТУРА ВСЕМ НУЖНА.
ДЛЯ НАЧАЛА ПО ПОРЯДКУ -
УТРОМ СДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ!**



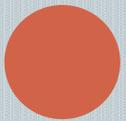
**Вот отличные картинки,
Мы как гибкие пружинки.
Пусть не сразу все дается,
Поработать нам придется!**



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

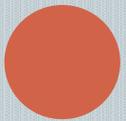








РАЗНООБРАЗНЫЕ **ИГРОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ** РАЗВИВАЮТ ЛОВКОСТЬ, БЫСТРОТУ, КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ И БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЮТ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ.



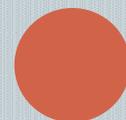
**И БЕЗ ВСЯКОГО СОМНЕНИЯ
ЕСТЬ ХОРОШЕЕ РЕШЕНИЕ -
БЕГ ПОЛЕЗЕН И ИГРА,
ЗАНИМАЙСЯ ДЕТВОРА!**



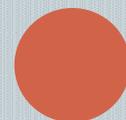
ДНЕВНОЙ СОН



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)



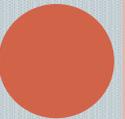
ЧТОБЫ В ИГРАХ ПРЕУСПЕТЬ,
И БЫЛА СМЕКАЛКА,
ВСЕМ РЕБЯТУШКАМ НУЖНА
ВОДНАЯ ЗАКАЛКА.



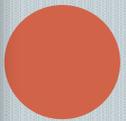


ВО ВРЕМЯ КОТОРОГО ДЕТИ МОГУТ В ДОСТАТОЧНОЙ СТЕПЕНИ РЕАЛИЗОВАТЬ СВОИ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ. ОПТИМАЛЬНОЙ ФОРМОЙ ДЛЯ ЭТОГО СЛУЖАТ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА УЛИЦЕ.

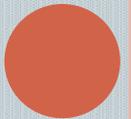




Выйду я на улицу,
Выйду погулять,
Буду бабу снежную
Во дворе валять.



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

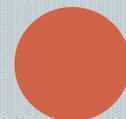


МАССАЖ

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.**

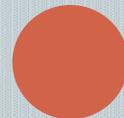


ИНТЕНСИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ СТИМУЛИРУЕТ ПРИЛИВ КРОВИ К РУКАМ. ЭТО БЛАГОПРИЯТСТВУЕТ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ФИЗИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ, ПОВЫШАЕТ ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА, ТОНИЗИРУЕТ ВСЕ ОРГАНИЗМ.



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!

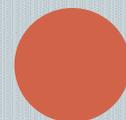




❖ **А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
А раз кончилась игра,
Наступила тишина!**



КИСЛОРОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ



Благодарю за внимание!!!

