

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад
«Радужный» поселка Зональная станция Томского района

■ **«Использование здоровьесберегающих
технологий во второй младшей группе
«Пчелки»**

*Воспитатели:
Шевырина Е.В.
Колчина Г.С.*

*Здоровье ребенка- превыше всего ...
и наша задача сохранить его.*



Цель здоровьесберегающих технологий

обеспечить дошкольнику
возможность сохранения здоровья,
сформировать у него необходимые
знания, умения, навыки по
здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе



Дыхательная гимнастика



Подвижные и спортивные игры

- развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление.



Релаксация

- дети учатся ощущать свои эмоции, расслабляться.



Пальчиковая гимнастика



*снимает
тревожность,
способствует
развитию мелкой
моторики,
повышает
работоспособность,
развивает
мышление,
внимание*

Народные способы укрепления здоровья

- укрепляют здоровье;
- Повышают защитные силы организма.



Гимнастика для глаз

- для предупреждения утомления глаз, укрепления глазных мышц;
- для профилактики нарушений зрения дошкольников.



Самомассаж

стимуляция точек на кистях рук способствует повышению тонуса и работоспособности всего организма.



Физкультминутки

снимают напряжение, восстанавливают умственную работоспособность детей, помогают расслабиться, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему.



Гимнастика - укрепляет здоровье ребенка.

утренняя гимнастика



гимнастика после сна



Дополнительно:

- работа с родителями (консультации, беседы, анкетирование).
- просмотр мультфильмов на тему здоровья: «Как правильно чистить зубы», «Мойдодыр», «Айболит», «Азбука безопасности» и другие.
- чтение художественной литературы: «Федорино горе», «Айболит», «Мойдодыр», А.Барто «Я расту», «Что такое хорошо, что такое плохо» и другие.
- Проведение сюжетно-ролевых игр в больницу.
- Изготовление карточек.



Здоровый ребенок – успешный ребенок





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!