

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!**