

# БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ !

*Здоровьесберегающие технологии*

*УСТНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*

**Авторы:**

Жданова Оксана Петровна  
педагог-психолог

Симакова Татьяна Александровна  
учитель-логопед

Ангарск  
2016г.

# ***Здоровьесберегающие технологии -***

направлены на сохранение,  
укрепление и развитие духовного,  
эмоционального,  
интеллектуального, личностного и  
физического здоровья детей  
дошкольного и школьного возраста.

# **Укреплению здоровья дошкольника будет способствовать:**

- **Профилактика глазных заболеваний (гимнастика для глаз)**
- **Пальчиковая гимнастика**
- **Дыхательная гимнастика**
- **Артикуляционная гимнастика**
- **Психогимнастика**
- **Гимнастика мозга**
- **Бодрящая гимнастика**
- **Профилактика плоскостопия**
- **Упражнения для формирования правильной осанки, координации движений**
- **Игры разной подвижности, коммуникативные игры**
- **Стихотворения с движениями**
- **Закаливание**
- **Массаж, самомассаж**
- **Фитотерапия (травяные напитки, настои из трав), витаминотерапия - по рекомендации врача**
- **Минутки покоя, релаксации с музыкальным сопровождением**

**А ТЕПЕРЬ НЕМНОГО ПОДРОБНЕЕ...**

# Физкультминутки



Ветер дует нам в лицо,  
закачалось деревцо.  
Ветер тише-тише- тише,  
деревцо всё выше-выше.



# Гимнастика для глаз



Сегодня часики-глаза  
Водят взгляд туда-сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.

(голова неподвижна, глаза смотрят  
влево, вправо, вперёд перед собой –  
снимает глазное напряжение)

# Упражнения на развитие зрительного канала восприятия



Игра «Запомни, где лежат  
предметы  
и разложи их также (по памяти),  
когда я их уберу»

# ГИМНАСТИКА МОЗГА - упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, перекрёстные движения рук и ног.



# Игры разной подвижности, коммуникативные игры



# Артикуляционная гимнастика



# Упражнения на дыхание



# Упражнения на развитие мелкой моторики рук



# Массаж и самомассаж



# Минутки покоя, релаксации

- Рисование по воде



- Спокойная музыка и нежное поглаживание способствуют расслаблению

# «ДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ!»





**Повторяй  
за мной**









**Спасибо!**

*Будьте здоровы*  
*!*

