

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
!

