


# Здоровьесберегающие технологии в группе раннего возраста

Составители: Салькина Н.О.  
Ряписова Е.П.


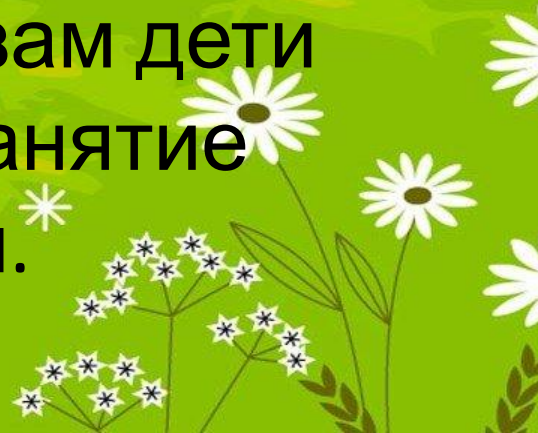










- Организация занятий по сохранению и укреплению здоровья детей требует активного участия воспитателя.
- Ранний возраст это возраст, который ограничен малыми возможностями самих малышей, но одновременно очень важный период в жизни человека, в котором закладываются все основные кирпичики его будущего благополучия. Нам хотелось показать, как в повседневной жизни дошкольного учреждения реализовываются здоровьесберегающие технологии, на это собственно и направлена презентация.

- 
- В этом возрасте огромное внимание уделяется адаптации детишек к дошкольному учреждению.
  - Все виды здоровьесберегающих технологий отлично подходят для решения этой задачи.



# Динамические паузы



- Проводятся для всех детей во время занятий, в качестве профилактики утомления, в течении 2-5 минут.
  - Это обеспечивает разумное сочетание образовательных и оздоровительных задач.
  - Благодаря динамическим паузам дети лучше усваивают материал, занятие становится более интересным.
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

# «Руки»

Где же, где же наши руки, где же наши руки?  
Нет у наших рук (прячут руки за спину)

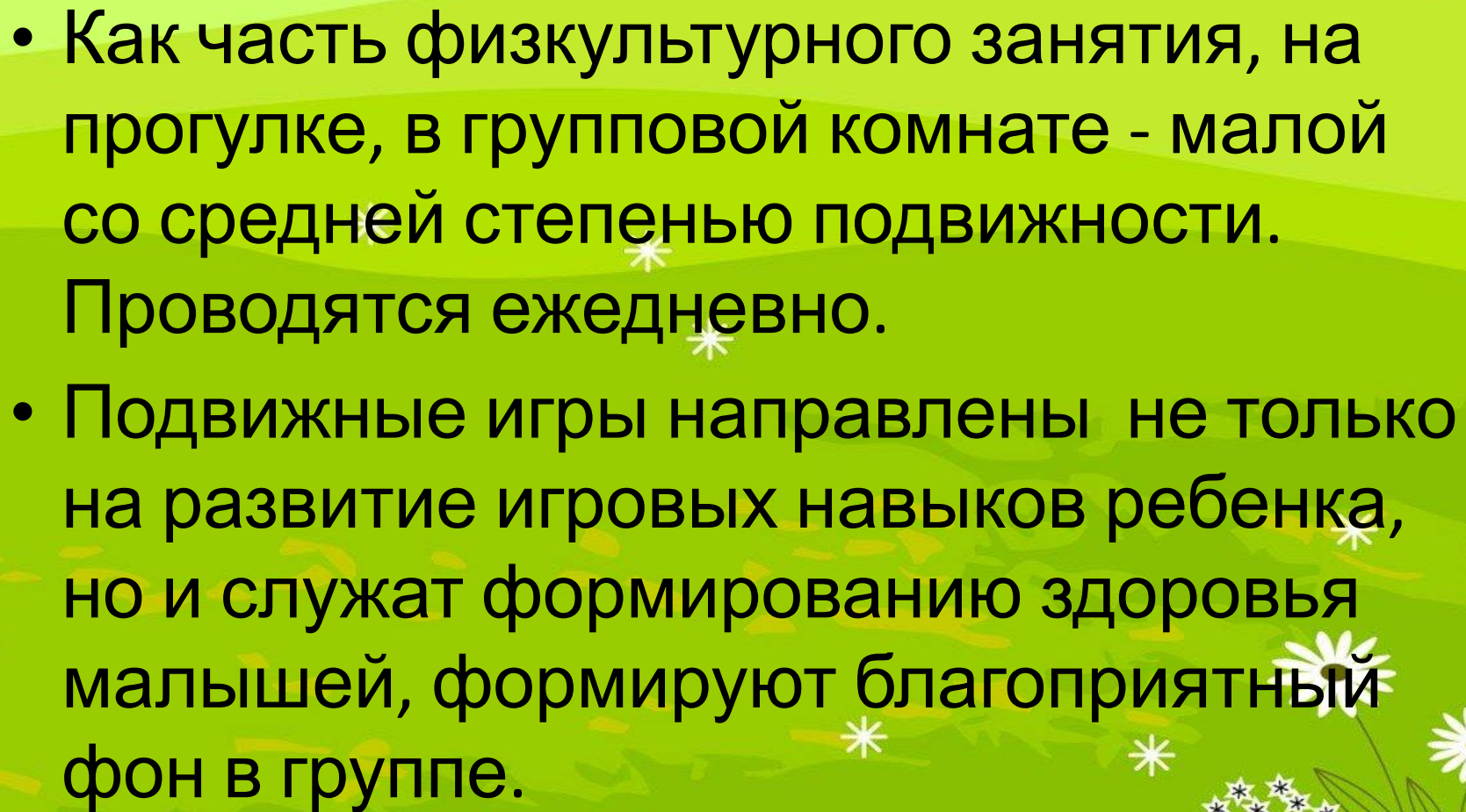


# Физминутка





# Подвижные и спортивные игры

- Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Проводятся ежедневно.
  - Подвижные игры направлены не только на развитие игровых навыков ребенка, но и служат формированию здоровья малышей, формируют благоприятный фон в группе.
- 

# Игра с кольцебросом





# Подвижная игра «Зайцы в лесу»



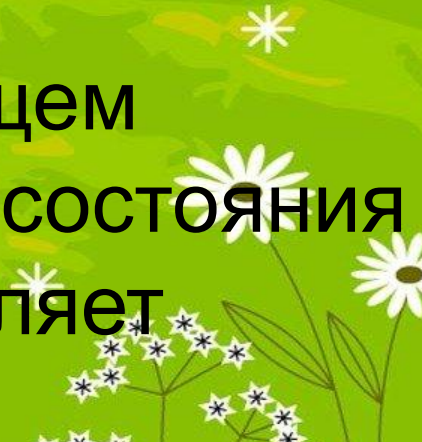
# Подвижная игра на прогулке «Лохматый пёс»



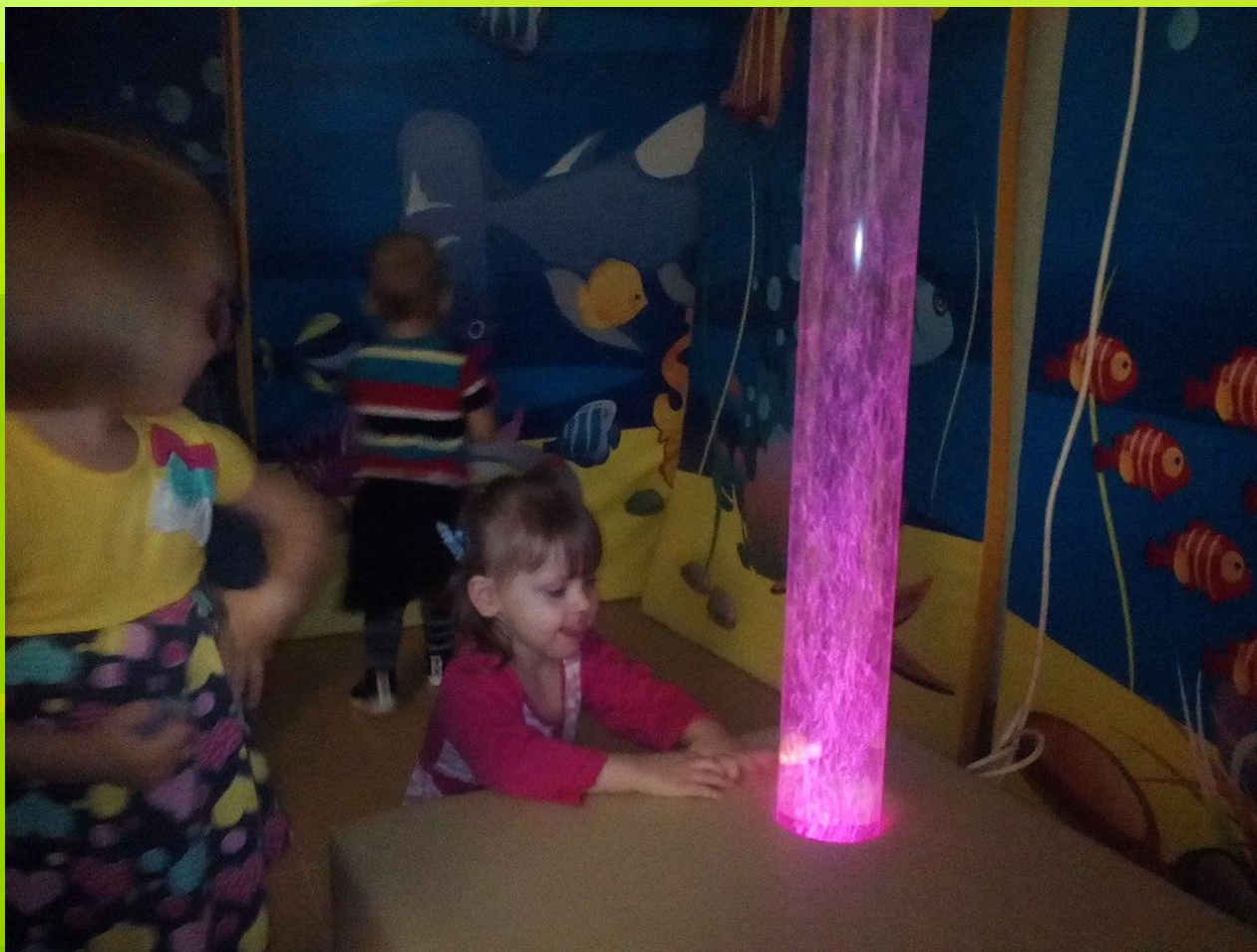


# Релаксация



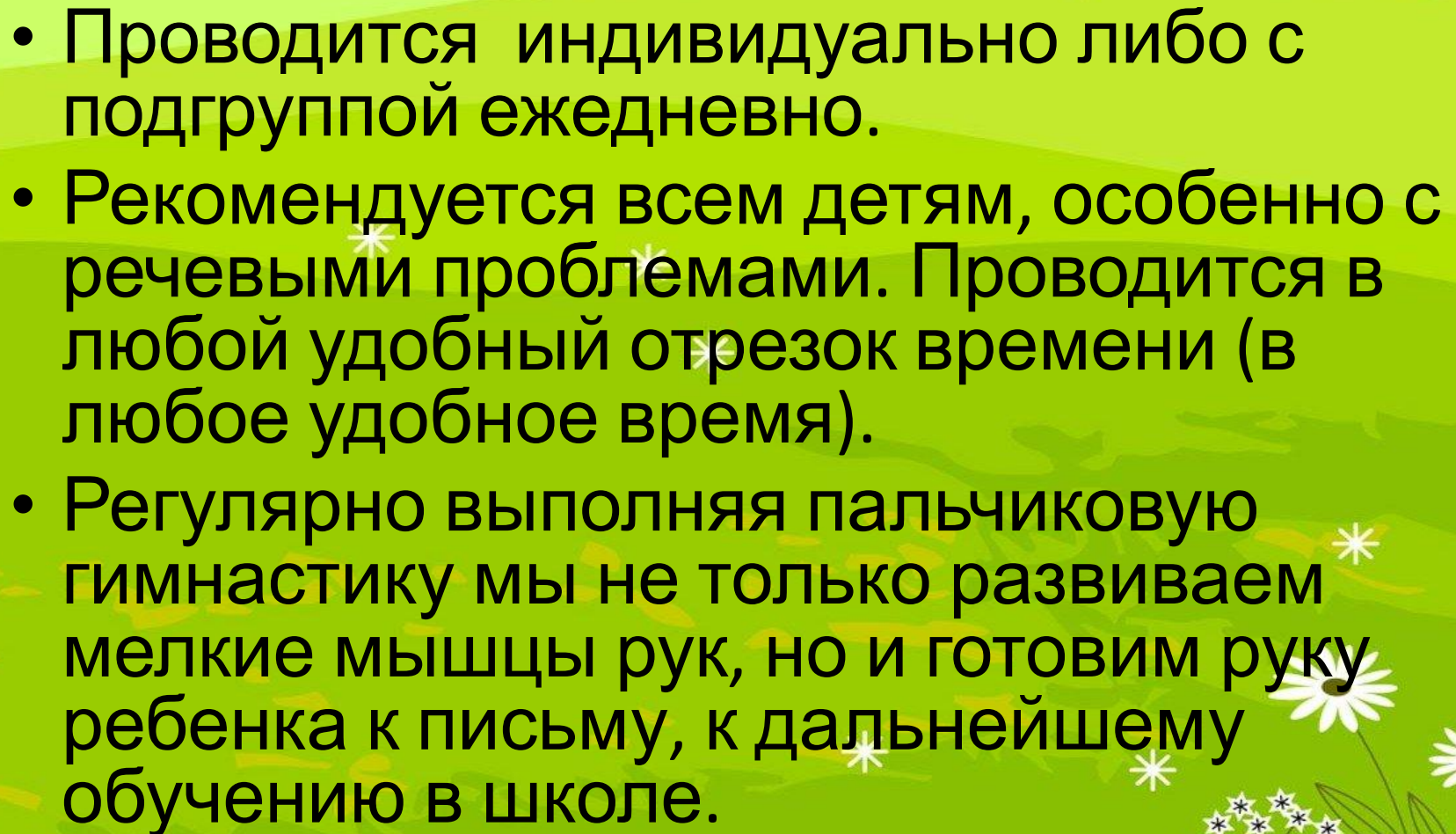
- Релаксация направлена на формирование эмоциональной стабильности ребенка, которая имеет огромное значение в адаптационный период, ведет к эмоциональному благополучию малыша.
  - Проводится в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.
- 

# Сенсорная комната





# Пальчиковая гимнастика.

- Проводится индивидуально либо с подгруппой ежедневно.
  - Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
  - Регулярно выполняя пальчиковую гимнастику мы не только развиваем мелкие мышцы рук, но и готовим руку ребенка к письму, к дальнейшему обучению в школе.
- 

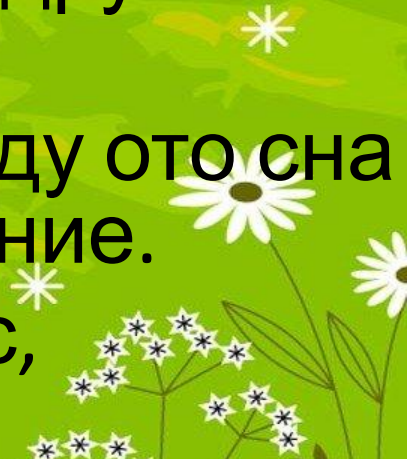
# «Снежинка»





# Гимнастика бодрящая



- Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
  - Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по следам, легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.
  - Способствует мягкому переходу ото сна к бодрствованию через движение.
  - Стимулирует мышечный тонус, поднимает настроение.
- 



# Гимнастика после сна





# Воздушные ванны



# Ходьба босиком



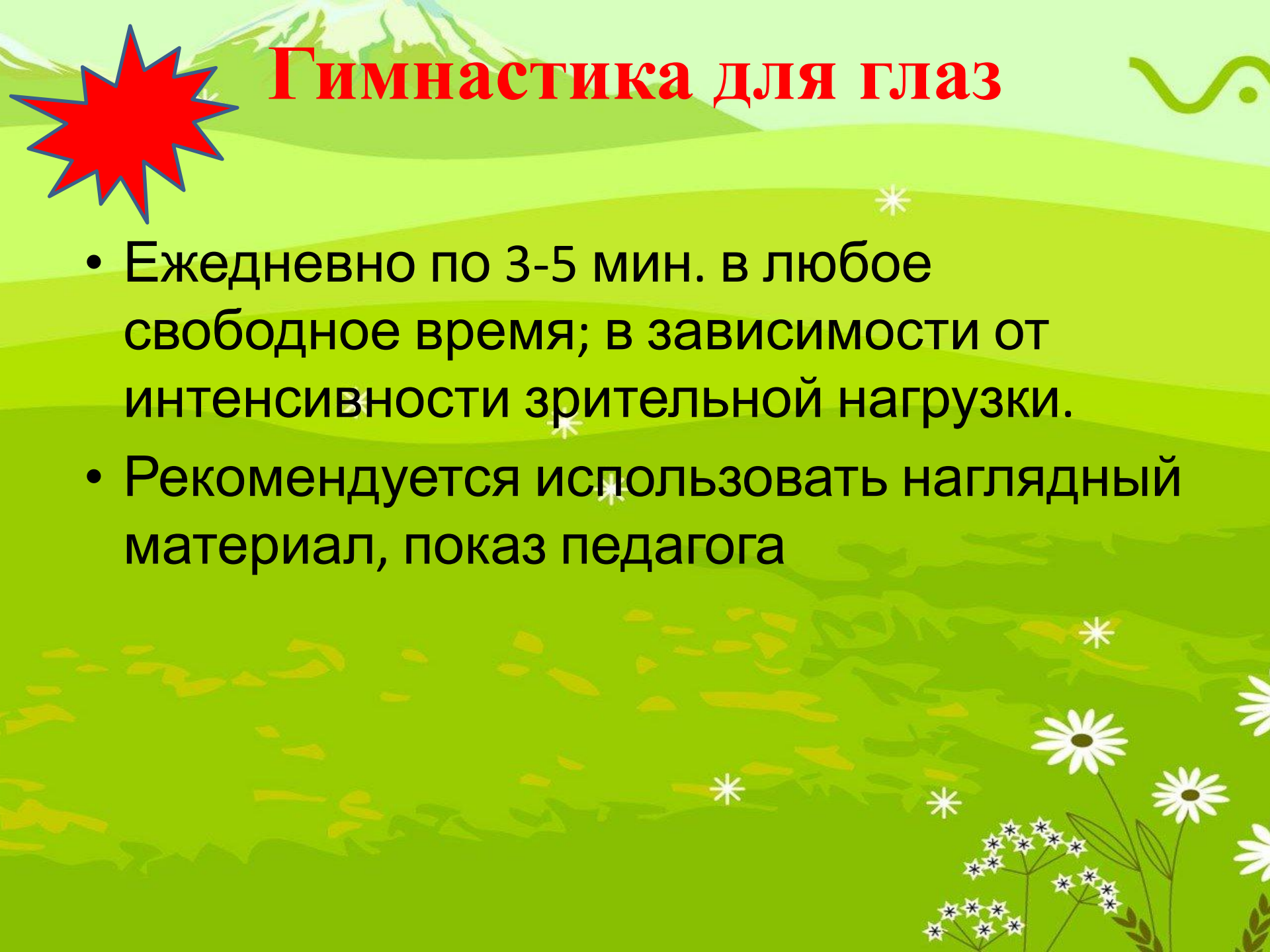
# Ходьба по следам





# Гимнастика для глаз



- Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.
  - Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
- 


















# Открываем-закрываем глазки





# Гимнастика дыхательная



- Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.
  - Необходимо перед занятием обеспечить проветривание помещения, дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



















# Дышим носиком





# Закаливающие мероприятия



- Закаливание – это простой и доступный каждому способ повысить иммунитет и сопротивляемость организма к внешним факторам, снизить риск заболевания, укрепить тело физически, добавить энергии и сил. Все специалисты советуют проводить такие процедуры с раннего детства, чтобы уберечь ребенка от частных болезней, простуды, других заболеваний.
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 





# Закаливание ротоглотки

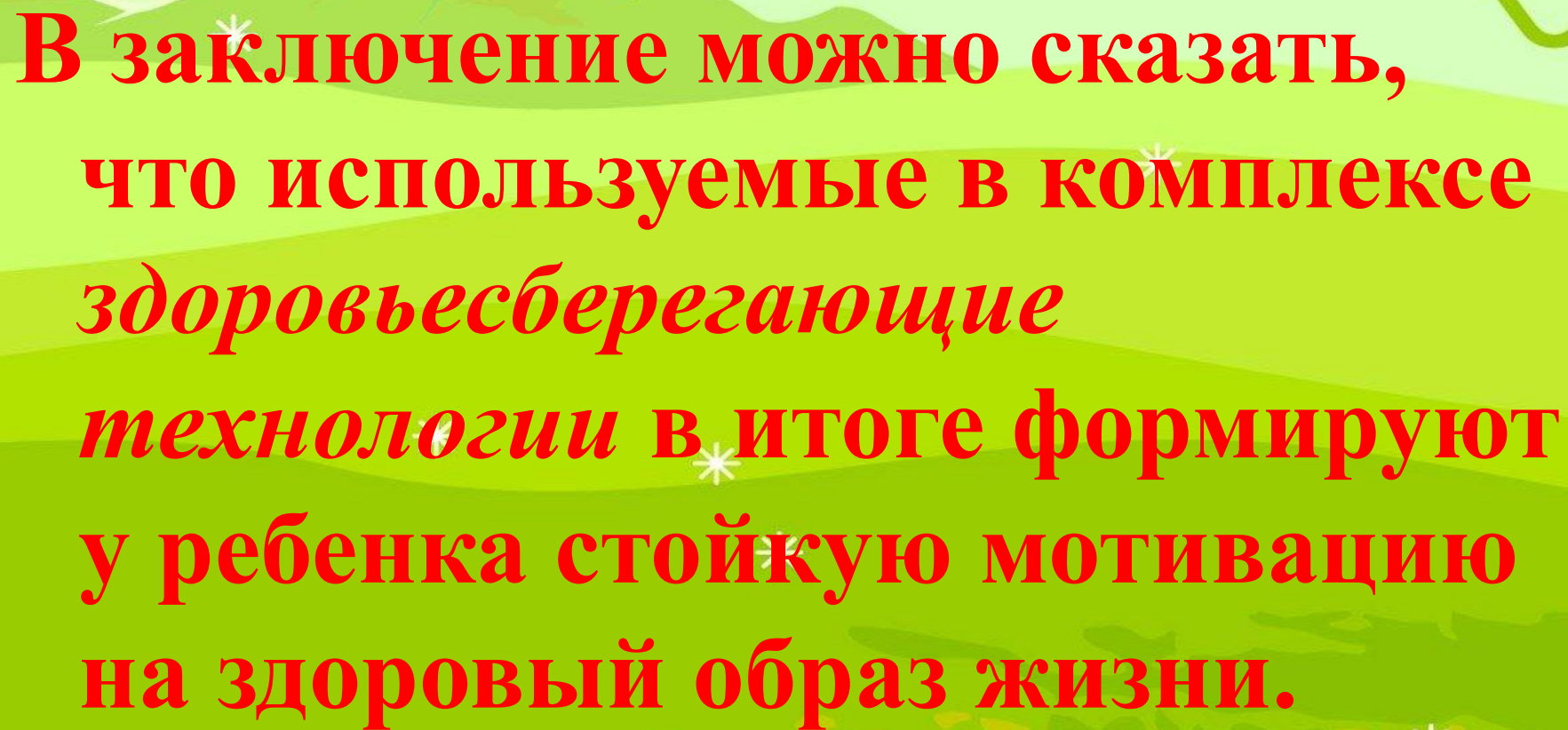


# Ножные ванны



# Игры с водой





**В заключение можно сказать,  
что используемые в комплексе  
здоровьесберегающие  
технологии в итоге формируют  
у ребенка стойкую мотивацию  
на здоровый образ жизни.**