

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ
ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМНЫХ
МОМЕНТОВ В ГРУППЕ ДЕТЕЙ
СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Подготовила воспитатель
группы детей среднего возраста.

Адуллина Э.Ф.





«Забота о здоровье –
это важнейший труд
воспитателя.

От жизнерадостности,
бодрости детей
зависит их
духовная жизнь,
мировоззрение,
умственное развитие,
прочность знаний,
вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский



«Здоровье это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»

*(Всемирная организация
здравоохранения)*

Здоровье

ФИЗИЧЕСКОЕ

ПСИХИЧЕСКОЕ

СОЦИАЛЬНОЕ



ЗДОРОВЬЕ
ФИЗИЧЕ
СКОЕ

- УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА
- МАССАЖ, САМОМАССАЖ, ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ
- ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ
- ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ
- ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ
- ДНИ «ЗДОРОВЬЯ»

ЗДОРОВЬЕ
ПСИХОЛО
ГИЧЕСКОЕ

- РЕЛАКСАЦИЯ
- СКАЗКОТЕРАПИЯ
- ПСИХОГИМНАСТИКА

ЗДОРОВЬЕ
СОЦИА
ЛЬНОЕ

- ПРАЗДНИКИ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ
- РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ



РАБОТА С
РОДИТЕЛЯМИ

ПРАЗДНИКИ И
РАЗВЛЕЧЕНИЯ

ЗДОРОВЬЕ СОЦИА
ЛЬНОЕ

РЕЛАКСАЦИЯ

СКАЗКОТЕРАПИЯ

ПСИХОГИМНАСТИКА

ЗДОРОВЬЕ
ПСИХОЛО
ГИЧЕСКОЕ



Здоровьесберегающая технология

это система мер, включающая
взаимосвязь и взаимодействие
всех факторов образовательной
среды, направленных на
сохранение здоровья ребенка на всех
этапах его обучения и развития.

ТЕХНОЛОГИЯ

сохранения и стимулирования здоровья

- Ритмопластика,
- динамические паузы, подвижные и спортивные игры,
- релаксация, гимнастика пальчиковая, для глаз, дыхательная, бодрящая, корригирующая, ортопедическая.

обучение здоровому образу жизни

- коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье»,
- самомассаж, точечный самомассаж,
- Физкультурное занятие,
- проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия),

Коррекционные технологии

- Арттерапия,
- технологии музыкального воздействия, сказкотерапия,
- технологии воздействия цветом,
- технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика

Режим дня в группе детей среднего возраста

ПРИЕМ И ОСМОТР, ИГРЫ, ДЕЖУРСТВО, УТРЕННЯЯ
ГИМНАСТИКА

ПОДГОТОВКА К ЗАВТРАКУ, ЗАВТРАК

ПОДГОТОВКА К НОД, НОД

ИГРЫ. ПОДГОТОВКА К ПРОГУЛКЕ, ПРОГУЛКА

ВОЗВРАЩЕНИЕ С ПРОГУЛКИ, ИГРЫ

ПОДГОТОВКА К ОБЕДУ, ОБЕД

ПОДГОТОВКА КО СНУ, ДНЕВНОЙ СОН

ПОСТЕПЕННЫЙ ПОДЪЕМ, ВОЗДУШНЫЕ И ВОДНЫЕ
ПРОЦЕДУРЫ, ИГРЫ

ПОДГОТОВКА К ПОЛДНИКУ, ПОЛДНИК

ПОДГОТОВКА К ПРОГУЛКЕ, ПРОГУЛКА

ВОЗВРАЩЕНИЕ С ПРОГУЛКИ, ИГРЫ

ПОДГОТОВКА К УЖИНУ. УЖИН

ИГРЫ, УХОД ДЕТЕЙ ДОМОЙ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ

УТРО
ДЕНЬ
ВЕЧЕР
НОЧЬ

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
ПРОЦЕДУРЫ

УТРО

ПАЛЬЧИКОВАЯ
ГИМНАСТИКА

НОД

РЕЛАКСАЦИЯ

ДИНА
МИЧЕ
СКИЕ
ПАУЗЫ

ГИМНАСТИКА
ДЛЯ ГЛАЗ

ДЫХАТ
ЕЛЬНАЯ
ГИМНАС
ТИКА

Э
ВОЗДУХ
ФОНА

ПОДВИЖНЫЕ
ИГРЫ

ПРОГУЛКА

ОЗДОРОВИТЕЛЬ
НЫЕ СИЛЫ
ПРИРОДЫ

СТ
АННИ
ВАНЯ
АТЕЛ
ДЫХ

ЖУК
МЫТЬЕ

ПРАВИЛЬНАЯ
ПОСАДКА ДЕТЕЙ

ПОДГОТОВКА
К ПРИЕМУ
ПИЩИ. ПРИЕМ
ПИЩИ

ОСАНКА

КУЛИБ
ТРА
ПОВ
ЕДЕН
ИЗ
СТО
М

ОБОЛО
ТЕНЬ
-ОНП
возду
ляного
оптима
ин

ВОДНЫЕ
ПРОЦЕДУРЫ

ПОДГОТОВКА КО
СНУ. СОН

РЕЛАКСАЦИЯ

ГЛАЗ
КА ДЛ
НАСТИ
ГИМ

И
ЖЕН
ПРОУ
СТИКА
ИМИ

ХОДЬБА ПО
МАССАЖНЫМ
ДОРОЖКАМ

ПОСЛЕ
СНА

ВОДНЫЕ
ПРОЦЕДУРЫ

КА
ИТАНИИ
КОВАРИ
ПАЛЫЧ
НАН
ДРАХАТЕР

СКАЗКОТЕРПИЯ
ПАЛЬЧИКОВЫЙ
ТЕАТР

ВЕЧЕР

ИЛРИ
-ПОЛБВРІЕ
СЮЖЕТНО
РАБОТА
УАЛРНАВ
ИИДИВИД





**Мой руки после
улицы, после
туалета и перед
едой. Грязные
руки грозят
бедой**

**Надо, надо
умываться по утрам и
вечерам, а нечистым
трубочистам стыд и
срам!**





**Спасибо
нашим
поварам, за
то ,что
вкусно варят
нам!!!!**

www.fotocartoon.com

Дыхательная

гимнастика



Гимнастика пробуждения



физкультура в течении дня



Другое применение массажных шариков

МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ИГРЫ: "РАЗЛОЖИ ШАРИКИ ПО ЦВЕТУ", "НАЙДИ ВСЕ СИНИЕ (КРАСНЫЕ, ЖЕЛТЫЕ, ЗЕЛЕННЫЕ)", "СДЕЛАЙ РАЗНОЦВЕТНЫЕ ШАРИКИ"(СИНЕ-КРАСНЫЙ, ЗЕЛЕНО-ЖЕЛТЫЙ).





Гимнастика для глаз

Профилактические упражнения для глаз

- 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, слева-направо.
- 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.
- 15 вращательных движений глазами слева-направо.
- 15 вращательных движений глазами справа-налево.
- 15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны – «восьмерка».



Существует десять золотых правил здоровьесбережения

1. *Соблюдайте режим дня!*
2. *Обращайте больше внимания на питание!*
3. *Больше двигайтесь!*
4. *Спите в прохладной комнате!*
5. *Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!*
6. *Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!*
7. *Гоните прочь уныние и хандру!*
8. *Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!*
9. *Старайтесь получать как можно больше*

Спасибо за внимание!!!

