

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

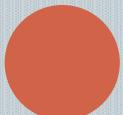
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ в ДОУ»

Воспитатель: Ишгарина М.В.

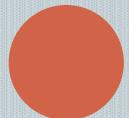
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ПОСТЕПЕННО ВОВЛЕКАЕТ ВЕСЬ ОРГАНИЗМ РЕБЁНКА В ДЕЯТЕЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, УКРЕПЛЯЕТ ДЫХАНИЕ, УСИЛИВАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ, СОДЕЙСТВУЕТ ОБМЕНУ ВЕЩЕСТВ, ВЫЗЫВАЕТ ПОТРЕБНОСТЬ В КИСЛОРОДЕ, ПОМОГАЕТ РАЗВИТИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.



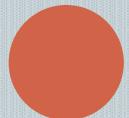
**ЧТОБ ЗДОРОВЫМ БЫТЬ СПОЛНА,
ФИЗКУЛЬТУРА ВСЕМ НУЖНА.
ДЛЯ НАЧАЛА ПО ПОРЯДКУ -
УТРОМ СДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ!**



**Вот отличные картинки,
Мы как гибкие пружинки.
Пусть не сразу все дается,
Поработать нам придется!**



**ЧТОБ УСПЕШНО РАЗВИВАТЬСЯ,
НУЖНО СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ.
ОТ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ
БУДЕТ СТРОЙНАЯ ФИГУРА.**









Разнообразные **ИГРОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ**
развивают ловкость, быстроту,
координацию движений и
благоприятно влияют на
эмоциональное состояние детей.



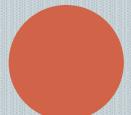
**И БЕЗ ВСЯКОГО СОМНЕНИЯ
ЕСТЬ ХОРОШЕЕ РЕШЕНИЕ -
БЕГ ПОЛЕЗЕН И ИГРА,
ЗАНИМАЙСЯ ДЕТВОРА!**



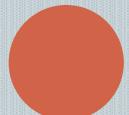
Дневной сон



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА ПОМОГАЕТ УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ ДЕТЕЙ, ПОДНЯТЬ МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС, А ТАКЖЕ СПОСОБСТВУЕТ ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ВОДИМОСТИ И СТОПЫ.



**Кто у нас проснулся?
Кто там потянулся?
Уж мы тянемся-потянемся,
Маленькими не останемся.**



ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ НЕОБХОДИМО УДЕЛЯТЬ ПРОВЕДЕНИЮ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР, СПОСОБСТВУЮЩИХ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СНИЖЕНИЮ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ.



При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

- Осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;
- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
- Тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю)



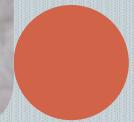
**Чтобы в играх преуспеть,
И была смекалка,
Всем ребятушкам нужна
Водная закалка.**





ВО ВРЕМЯ КОТОРОГО ДЕТИ МОГУТ В ДОСТАТОЧНОЙ СТЕПЕНИ
РЕАЛИЗОВАТЬ СВОИ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ.
ОПТИМАЛЬНОЙ ФОРМОЙ ДЛЯ ЭТОГО СЛУЖАТ ПОДВИЖНЫЕ
ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА УЛИЦЕ.





Выйду я на улицу,
Выйду погулять,
Буду бабу снежную
Во дворе валять.

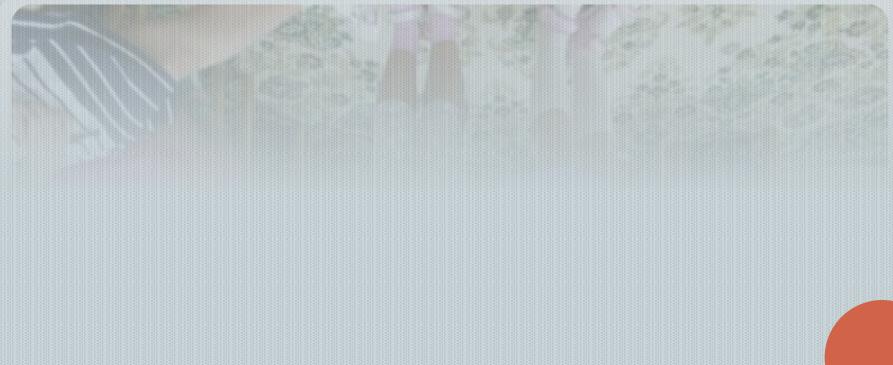


**ЧТОБ ПРОВОРНЫМ СТАТЬ АТЛЕТОМ,
ПРОВЕДЕМ МЫ ЭСТАФЕТУ.
БУДЕМ БЕГАТЬ БЫСТРО, ДРУЖНО,
ПОБЕДИТЬ НАМ ОЧЕНЬ НУЖНО!**

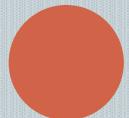


МАССАЖ

**РУКАВИЧКИ МЫ БЕРЕМ
И МАССАЖ СЕЙЧАС НАЧНЕМ.
РАСТИРАЕМ РУЧКИ, ГРУДЬ,
ПРО ЛАДОШКИ НЕ ЗАБУДЬ,
СПИНКИ, НОЖКИ.
КРАСОТА!
Будь здорова, детвора!**



**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.
ЧТОБЫ РУКИ БЫЛИ СИЛЬНЫМИ,
НУЖНО ИХ ТРЕНИРОВАТЬ,
УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯТЬ.**



ИНТЕНСИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ СТИМУЛИРУЕТ ПРИЛИВ КРОВИ К РУКАМ. ЭТО БЛАГОПРИЯТСТВУЕТ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ФИЗИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ, ПОВЫШАЕТ ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА, ТОНИЗИРУЕ ВСЕ ОРГАНЫМ.



МАССАЖ НОГ.

ЧТОБЫ ПРЕДУПРЕДИТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЕ
ПЛОСКОСТОПИЯ, ПРЕДЛАГАЮТСЯ
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СВОДА
СТОПЫ.

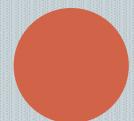


МАССАЖ «ПОИГРАЕМ С УШКАМИ»

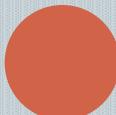
- ◆ Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
**Ушки ты свои найди
И скорее покажи.**
- ◆ Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
**А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!**



❖ А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
А раз кончилась игра,
Наступила тишина!



КИСЛОРОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ



Благодарю за внимание!!!

