

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ»



Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. В.А. Сухомлинский.



«Су-Джок» с виду — симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Если покатасть его между ладонями — тут же ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма.



Возьмите шарик и покатайте его между ладонями – тут же ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма, увеличивая работоспособность.



В чащу леса мы зашли,
Сосны, елочки нашли.
У сосны иголки длинные и колкие.
А у елочки иголки остры-остры, колки-колки.



Ежик колючий бежал по дорожке. (прокатить мячик от ладони к плечу)

У нашего ежика быстрые ножки. (прокатить мячик по ножке)

Но вот он в лесу лису повстречал, (прокатить мячик от плеча к ладони)

Свернулся в клубок и домой убежал.



Маша шла, шла, шла (помассировать колечком большой палец правой руки)

И колечко нашла,

Колечко непростое, (указательный палец)

Колечко золотое, на пальчик надела, (средний палец)

Песенку запела:

Я шла, шла, шла, (мизинец)

Я колечко нашла.



Поскольку на стопе находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывание шарика стопой оказывает благотворное влияние на весь организм.



Разминка в кроватках.



Ходьба по корригирующим дорожкам.



Закаливающие процедуры.



Гимнастика после сна.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

