

A stylized landscape illustration featuring rolling green hills in the foreground and background. On the left, there is a green tree and a purple flower. A small orange bird is flying in the sky. The sky is composed of horizontal bands of blue and white. The text is written in red on the right side of the image.

Здоровьесберегающие
технологии в работе с
детьми младшей группы
ДОУ.

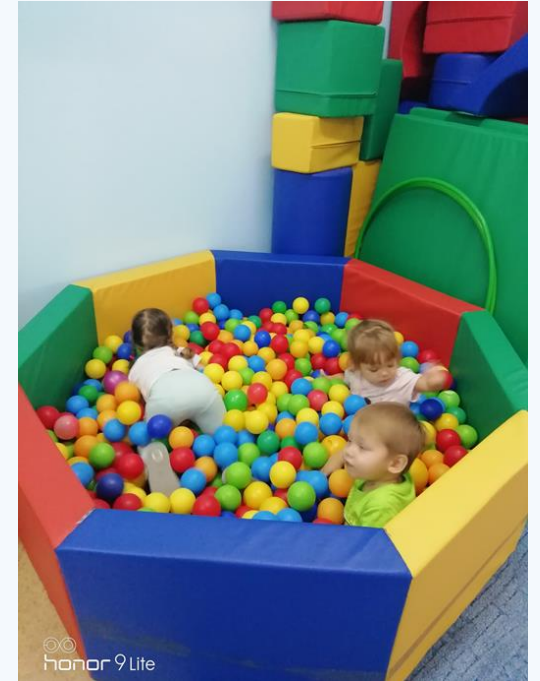
Группа №3

Цели и задачи здоровьесберегающих технологий:

- обеспечить высокий реальный уровень здоровья детей;
- создать условия для сохранения здоровья детей;
- сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- поддержать здоровьесберегающую компетенцию дошкольника, позволяющую ему самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

К здоровьесберегающим технологиям относятся:

- утренняя гимнастика
- гимнастика для глаз
- пальчиковая гимнастика
- дыхательная гимнастика
- гимнастика пробуждения
- подвижные игры
- ходьба по массажным дорожкам
- закаливание
- артикуляционная гимнастика



Утро в нашей группе начинается с утренней гимнастики. Цель: создать у детей хорошее настроение, поднять мышечный тонус.

Используем разные виды гимнастики:

- – игровую
- – сюжетную
- – ритмическую.

Утреннюю гимнастику делаем с предметами: флажками, платочками, лентами.

В комплекс утренней гимнастики обязательно включаем упражнения на дыхание, которые необходимы для восстановления дыхания. Дыхательные упражнения способствуют полноценному физическому развитию и являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

Используем разные виды гимнастики:



Утренняя
гимнастика с
лентами.



Утренняя
гимнастика с
платочками.



Упражнения с
предметами

Дыхательная гимнастика



Артикуляционная гимнастика.





Ежедневно
проводим
гимнастику после
сна.

Цель: поднять мышечный тонус детей, настроение. Комплекс гимнастики после сна не должен дублировать утреннюю гимнастику. Гимнастику после сна мы проводим в постели и заканчиваем упражнениями на дыхание. Такая гимнастика носит игровой характер. Также после сна мы проводим самомассаж. Затем переходим к прохождению по массажной дорожке и закаливающим процедурам (умывание прохладной водой).



Закаливающие процедуры
(умывание прохладной водой)



Гимнастика для глаз

Спасибо за внимание!

