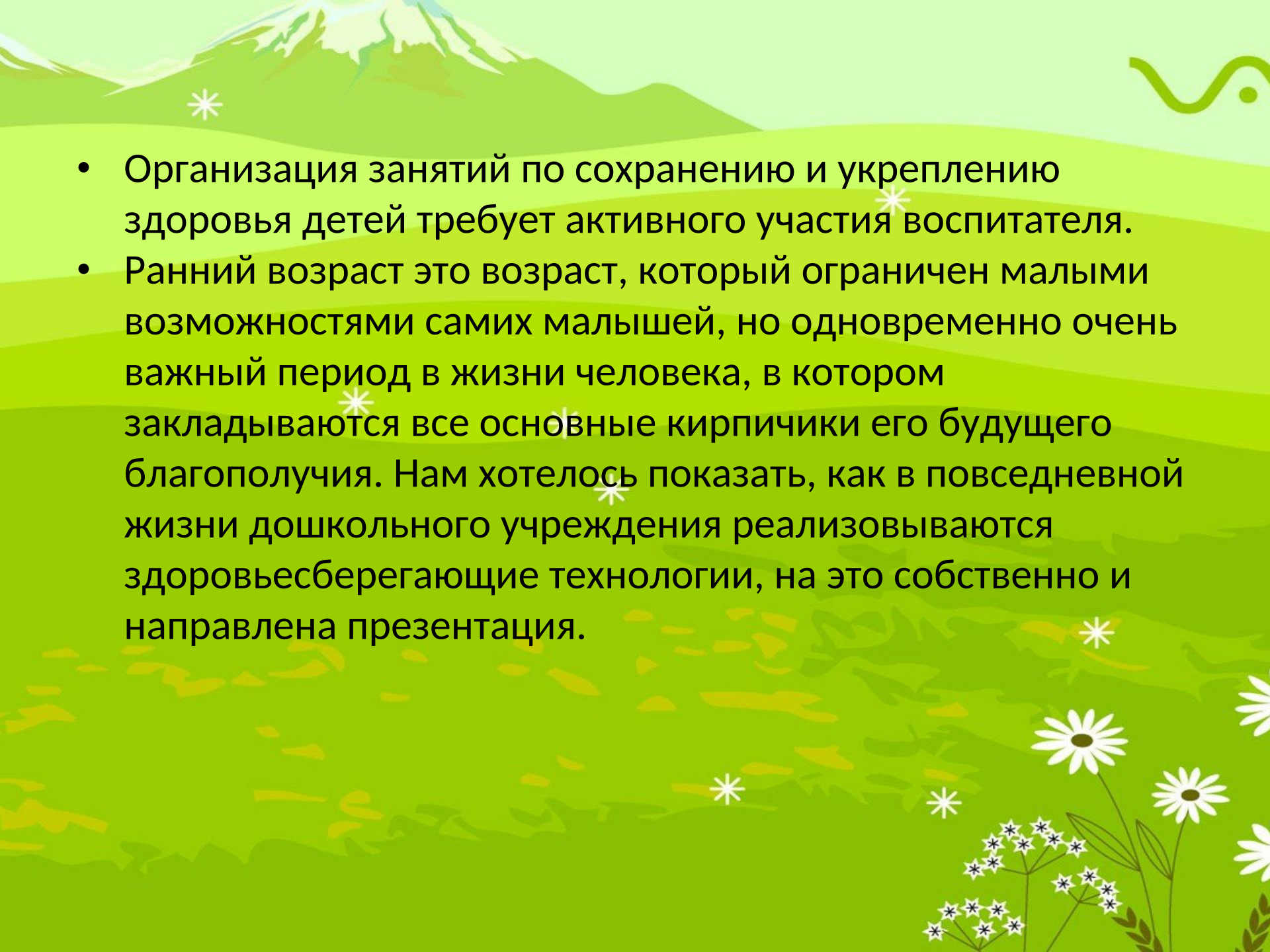
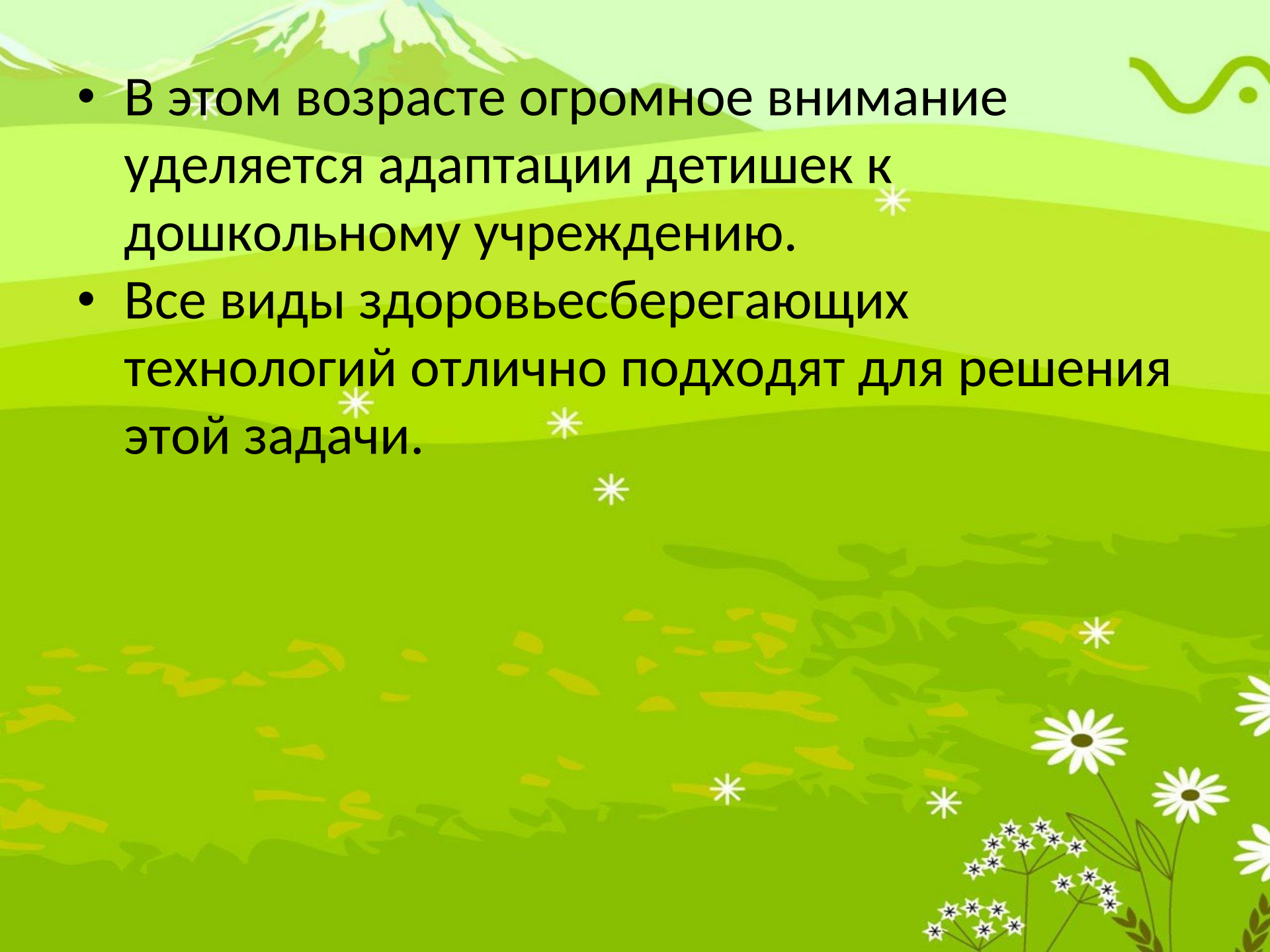


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад № 31

Здоровьесберегающие технологии в группе раннего возраста

Воспитатель: Шереметьева Т.А.

- 
- 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?
Нету наших рук (прячут руки за спину)



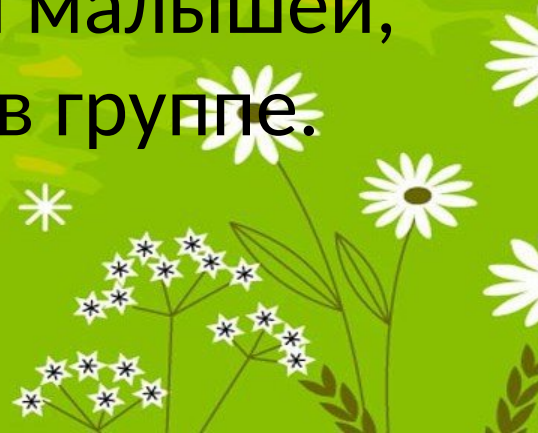
Физминутки





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.



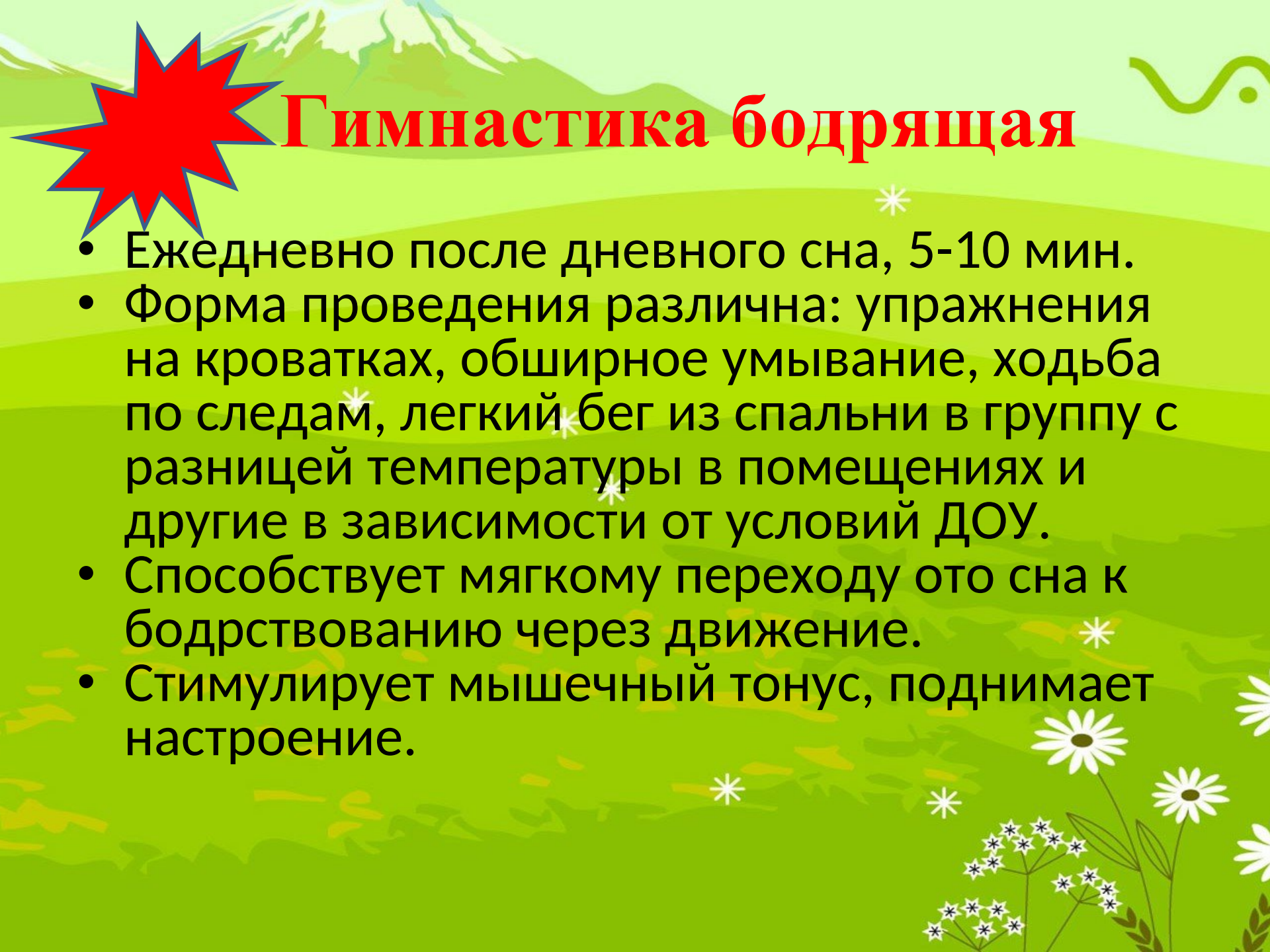
Пальчиковая гимнастика.

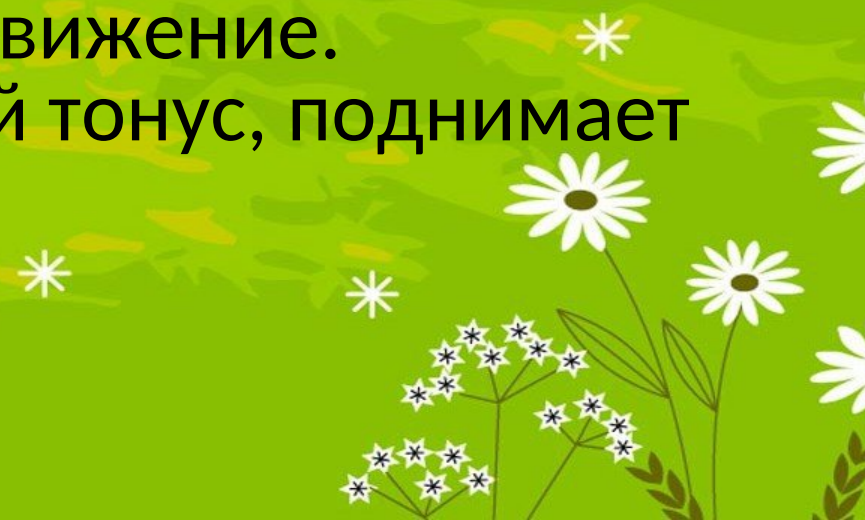
- Проводится индивидуально либо с подгруппой ежедневно.
- Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
- Регулярно выполняя пальчиковую гимнастику мы не только развиваем мелкие мышцы рук, но и готовим руку ребенка к письму,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





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



Ходьба босиком





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.

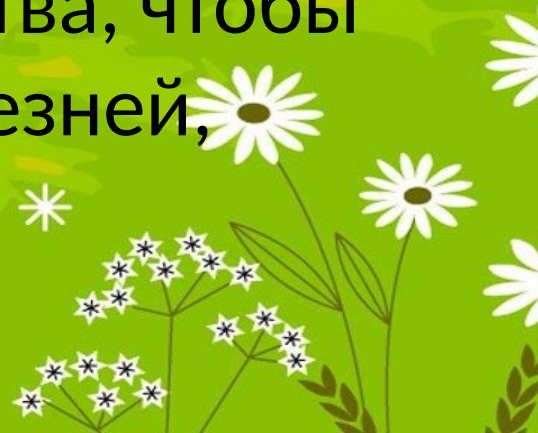
Дышим носиком





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.



Игры с водой



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

