

Здоровьесберегающие

ТЕХНОЛОГИИ

Средняя группа «Ягодка»

Воспитатель:

Писарькова С.М.

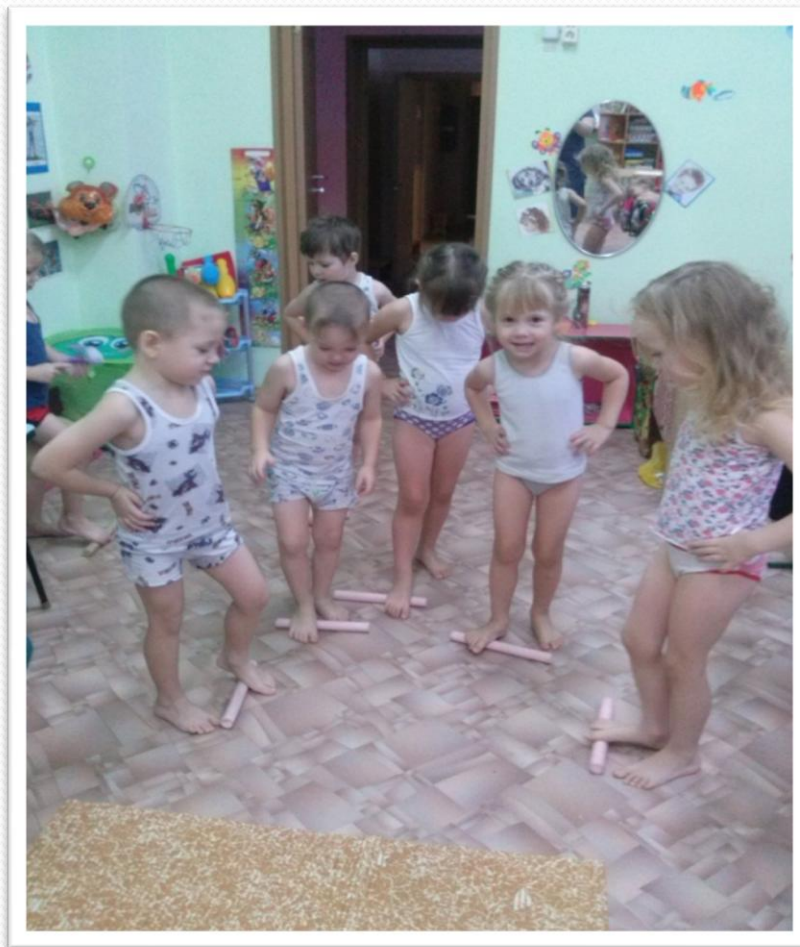


Цель. Виды привития ЗОЖ

- -поднятие мышечного и психического тонуса;
- -создание хорошего настроения ;
- -закаливание организма ребёнка;
- -профилактика нарушений осанки
плоскостопия
- Утренняя гимнастика, гимнастика после сна, динамические паузы, ритмические упражнения, пластические этюды, релаксация, двигательная активность, прогулка, ходьба и бег, подвижные игры, танцы, релаксационные упражнения, водные закаливающие процедуры, ходьба по корригирующим дорожкам.

Утренняя гимнастика, гимнастика после сна

(осанка, координация движений, укрепление мышц конечностей)



Дыхательные упражнения



Тренировка навыка
правильного носового
дыхания, укрепление мышц
лица

Массаж

Укрепление, расслабление
мышц спины, тактильные
ощущения



Массаж С МЯЧОМ



Массаж с мячом

координация движений пальцев и кистей рук, увеличение амплитуды движений в этих суставах



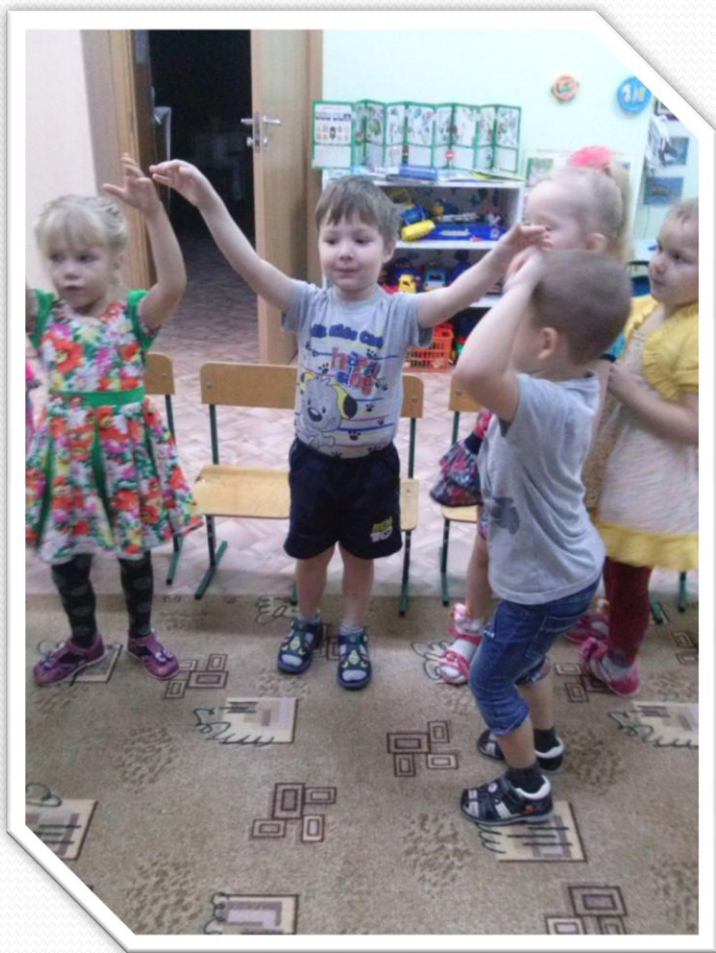
Дыхательное упражнение – мыльные замки, бульканье, король

ветров, запасливые хомячки, воздушный шарик, мыльные пузыри.



Тренировка, восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление, укрепление мышц рта

Пластические этюды



Развитие координации, чувства ритма, тренировка разносторонней координации движений, повышение эмоционального тонуса, расслабление всего организма

Самомассаж с мячом



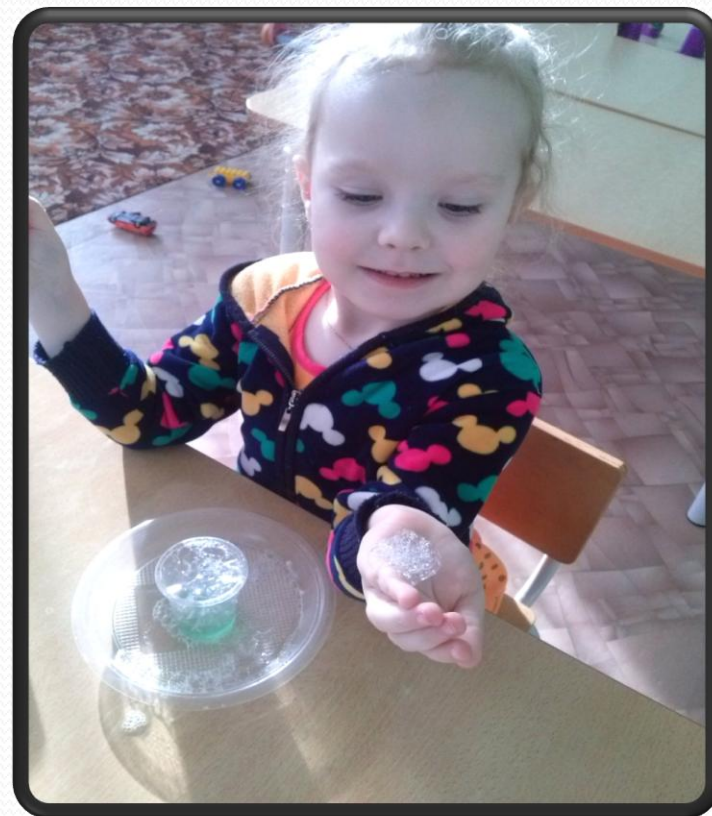
Увеличение амплитуды движений в суставах пальцев рук и кистей, развитие мелкой моторики, ловкости

Упражнения с салютиками, ленточками, платочками

- Развитие координации
- движений, ритма, слуха



Спасибо за внимание!



- МКДОУ Рассветовский детский сад «Солнышко»
декабрь 2017