

«РАСТИ ЗДОРОВЫМ, МАЛЫШ!»

Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей

зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои

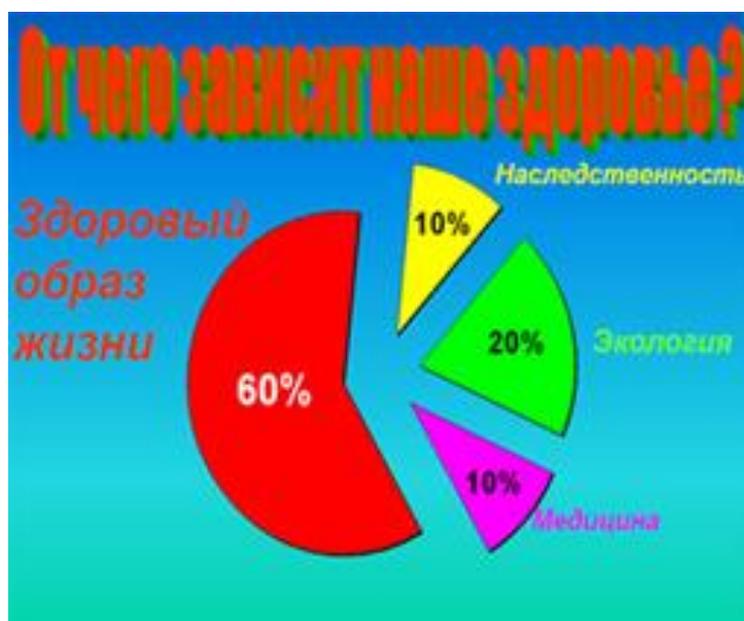
силы»

В. А. Сухомлинский

Одним из средств решения проблем по оздоровлению детей становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим образовательный процесс.



Здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса: детей, педагогов и родителей.



В воспитательно - образовательной деятельности с воспитанниками нашей группы мы используем разнообразные здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и повышение резервов детского здоровья:



Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика проводится ежедневно индивидуально, либо с подгруппой детей.

Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, внимание, воображение, кровообращение, быстроту реакции.

Например: пальчиковая игра «Капуста».

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту трём-трём,

Мы капусту жмём-жмём.



Подвижные игры

Игра в младшем возрасте помогает:

- 1. Обеспечить эмоциональную разрядку, снять накопившееся нервное напряжение;*
- 2. Освоить групповые правила поведения;*
- 3. Наладить контакт между взрослыми и детьми;*
- 4. Развить ловкость и координацию движений.*



Цель: *приучать воспитанников внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве, находить своё место.*

Игры по сенсорному развитию

Хорошо известно о взаимосвязи развития речи и тонких движений руки.

Движения пальцев рук стимулируют деятельность ЦНС и ускоряют развитие речи ребёнка. На это направлены игры:



«Чудесный мешочек» (изучение формы, размера)



«Собери шишки в корзинку»



Функциональные застежки, игры-шнуровки.



Развивают пространственную ориентировку, внимание, формируют навыки самообслуживания, развивают творческие способности, глазомер, укрепляют пальцы рук.

«Наши любимые прищепки»

Это хорошее упражнение, для развития мелкой моторики, которое одновременно является тактильным упражнением. Если кончикам пальцев



и

малыша, дать хорошую работу, то в будущем это скажется на формировании письма: ребенок гораздо быстрее и легче научиться держать карандаш и владеть им, как орудием письма.



«Играем с весёлыми пузырьками»

«Гуляем по дорожкам»



« Игры с песком и водой »

Погружение рук в песок;

Просеивание между ладонями, пальцами;

Использование сухих бассейнов для самомассажа кистей;

Перебираем, пересыпаем, рисуем;

Мочим губку одной рукой и выжимаем другой...



Мячик мой не отдыхает, по ладошке он гуляет».



Гладь мои ладошки, еж! Ты колючий, ну и что ж!

*Карандаш в руках катаю,
каждый пальчик обучаю».*



*Игры с вкладышами, конструктором, развивающие
игры.*

*Способствуют развитию
восприятия; созданию
условий для ознакомления
детей с цветом, формой,
величиной, осязаемыми
свойствами предметов.*

*Закрепление умения выделять цвет, форму, величину
как особые свойства предметов; группировать
однородные предметы.*



Пальчиковый театр.



Помогает развивать речь;

Способствует овладению навыками мелкой моторики;



*Развивает внимание, память, мышление, воображение;
Снимает тревожность;
Повышает работоспособность головного мозга.*

Пробуждающая гимнастика.



Пробуждение воспитанников после дневного сна требует особого подхода.

Многое зависит от характера и длительности сна воспитанников, последовательности их пробуждения. Важно постепенно включать их в активную деятельность,

переводя от состояния торможения к бодрствованию. Эффективным приемом становится пробуждающая гимнастика.



Дыхательная гимнастика.

Развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма при помощи упражнений таких, как «Подуй на листики»



Дыхательное упражнение «Ветерок»



Утренняя гимнастика.

Способствует формированию ритмических умений и навыков, позволяет дать детям хороший заряд бодрости, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, помогает развитию правильной осанки.



Физкультурные занятия

Направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

