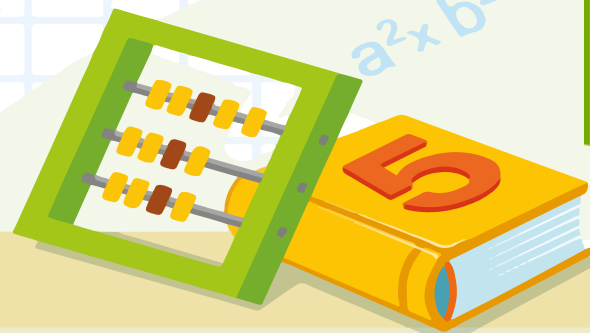
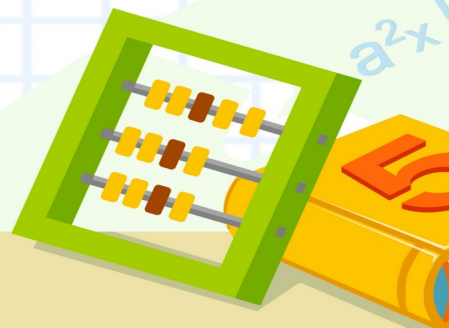


Здоровьесберегающие технологии в 1 младшей группе «Непоседы»

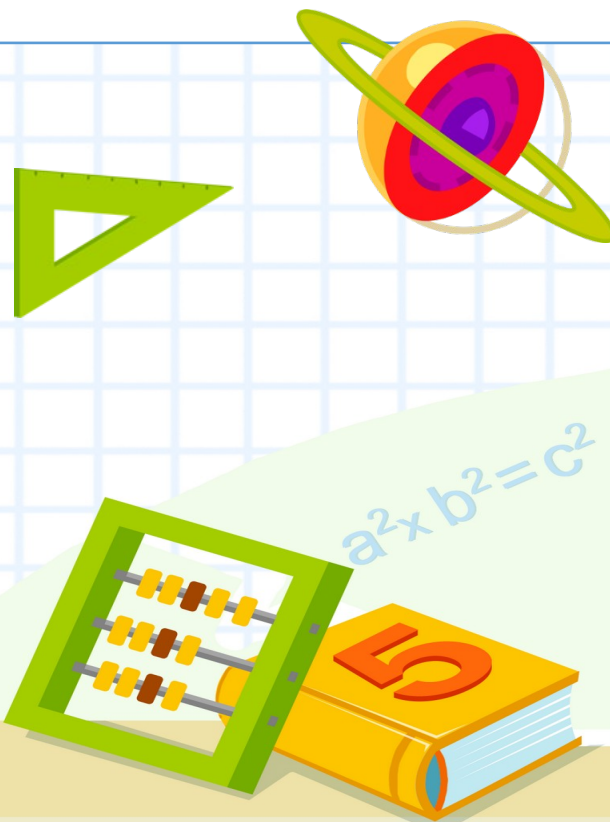


Воспитатель:
Рябчикова Мария Владимировна

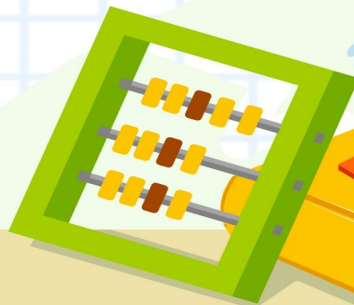
Утренняя гимнастика проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.



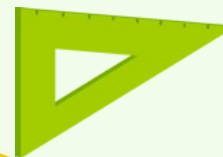
Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю по 10 мин. в соответствии программой, по которой работает ДООУ . Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.



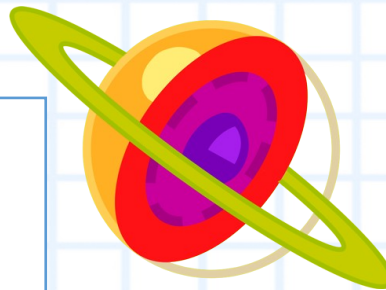
Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

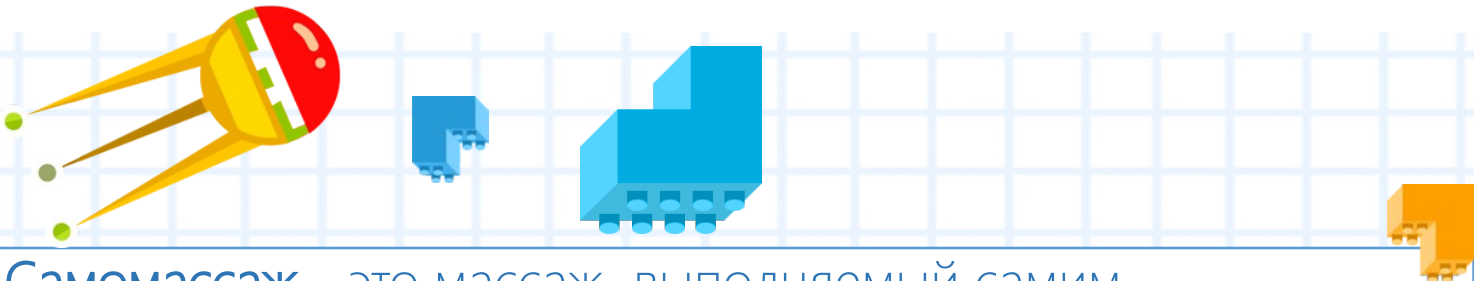


$$a^2 \times b^2 = c^2$$

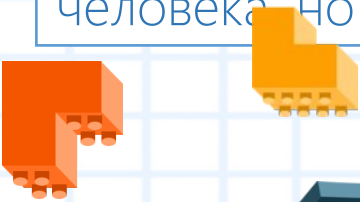


Прогулка. Позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей

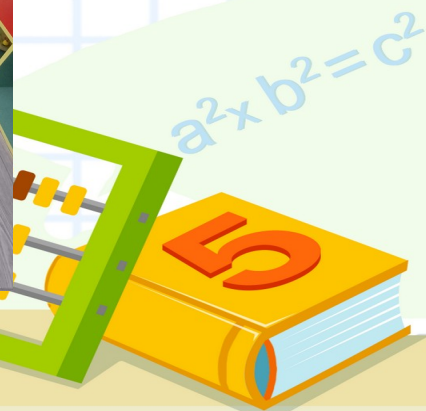




Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.



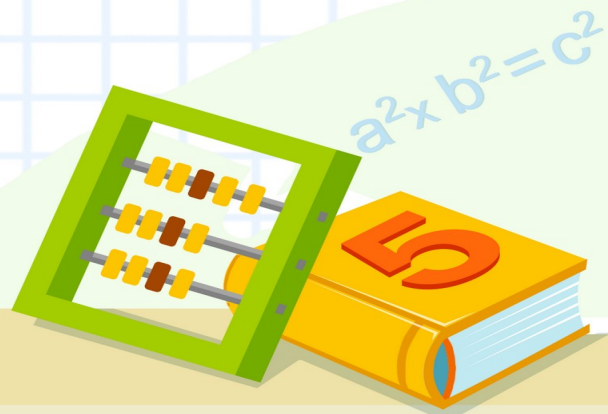
Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.




$$a^2 + b^2 = c^2$$



Динамические паузы проводятся во время занятий по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.



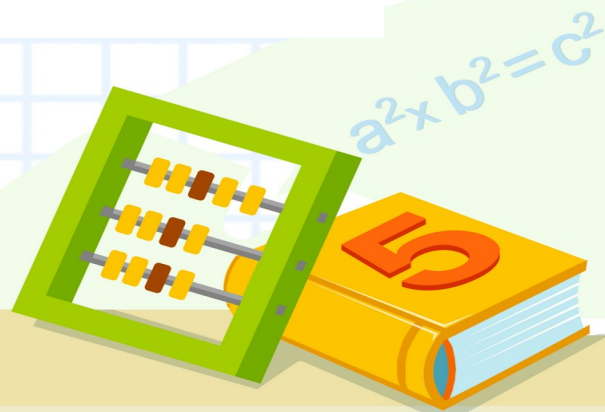


Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.



Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогает быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения. С детьми, имеющие дефекты звукопроизношения, занимается логопед.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.



Гигиенические процедуры



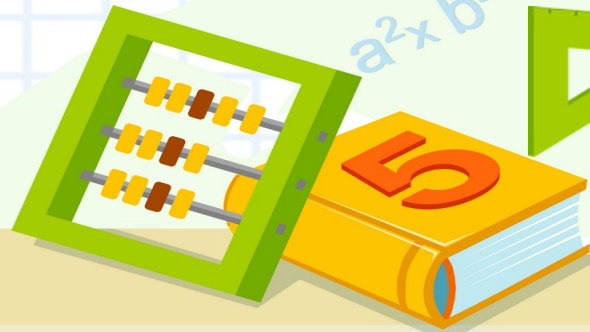
$$a^2 \times b^2 = c^2$$

Сказкотерапия –
используется для
психотерапевтической и
развивающей работы.
Сказку может рассказывать
взрослый, либо это может
быть групповое
рассказывание. Сказки не
только читаем, но и
обсуждаем с детьми.



$$x + y = z$$

Спасибо за
внимание!



$$a^2 + b^2 = c^2$$

