




# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ

**МАДОУ №32 «Бусинка», г.о. Химки**

**Московская область**





*В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети.*

*А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психологического развития, высокой умственной и физической работоспособности.*





*Дошкольное образовательное учреждение  
должно постоянно осваивать комплекс мер,  
направленных на сохранение здоровья ребенка  
на всех этапах его обучения и развития.*

*Существуют разнообразные формы и виды  
деятельности, направленные на сохранение и  
укрепление здоровья воспитанников.*

*Их комплекс получил в настоящее время их  
общее название «здоровьесберегающие  
технологии».*



## **Цель здоровьесберегающих образовательных технологий –**

*обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.*

*Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии — регулярная экспресс-диагностика состояния детей и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало — конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии их здоровья.*





*Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:*

- ❖ приобщение детей к физической культуре;*
- ❖ использование развивающих форм оздоровительной работы.*





## **Формы организации здоровьесберегающей работы:**



- ❖ физкультурные занятия
- ❖ самостоятельная деятельность детей
- ❖ подвижные игры
- ❖ утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
  - ❖ двигательнo-оздоровительные физкультминутки
  - ❖ физические упражнения после дневного сна
- ❖ физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- ❖ физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
  - ❖ физкультурные досуги и развлечения
  - ❖ спортивные праздники
- ❖ оздоровительные процедуры в водной среде.





**Используемые в комплексе  
здоровьесберегающие технологии в итоге  
формируют у ребенка стойкую  
мотивацию на здоровый образ жизни.**

*Подготовка к здоровому образу жизни  
ребенка на основе здоровьесберегающих  
технологий должна стать приоритетным  
направлением в деятельности каждого  
образовательного учреждения для детей  
дошкольного возраста.*







**ЗДОРОВЬСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ,  
ТЕХНОЛОГИИ  
СОХРАНЕНИЯ И  
СТИМУЛИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ:**







**Физкультурное занятие –**  
2-3 раза в неделю в спортивном зале.

Младший возраст – 15-20 мин.,  
средний возраст – 20-25 мин.,  
старший возраст – 25-30 мин.

Перед занятием необходимо хорошо  
проветрить помещение.



**Подвижные и спортивные игры –**  
как часть физкультурного занятия, на  
прогулке, в групповой комнате - малой,  
средней и высокой степени подвижности.

*Ежедневно для всех возрастных групп.*

*Игры подбираются в соответствии с  
возрастом ребенка, местом и временем ее  
проведения.*

*В детском саду мы используем лишь  
элементы спортивных игр.*





# Лохматый пес



**Цель.** Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться лобящему и не толкаясь.

**Описание.** Дети сидят или стоят на одной стороне зала или площадки. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, на ковре, изображает пса. Дети гурьбой тихонько подходят к нему, а Воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пес,  
В лапы свой уткнувши нос,  
Тихо, смирно он лежит,  
Не то дремлет, не то спит.  
Подойдем к нему, разбудим  
И посмотрим: "Что-то будет?"



Дети приближаются к псу. Как только Воспитатель заканчивает чтение стихотворения, пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, пес гонится за ними и старается поймать кого-нибудь и увести к себе. Когда все дети спрячутся, пес возвращается на место и опять ложится на коврик.

**Указания к проведению.** Место, где находится пес, и место, куда убегают дети, должны располагаться подальше одно от другого, чтобы было пространство для бега.

Воспитатель следит за тем, чтобы дети не трогали пса при приближении к нему и не толкали друг друга, убегая от него.





# Поезд

**Цель.** Учить детей ходить и бегать друг за другом небольшими группками, сначала держась друг за друга, затем не держась; приучать их начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя. Воспитатель предлагает нескольким детям стать друг за другом, сам становится впереди них и говорит: "Вы будете вагончиками, а я - паровозом". Паровоз дает гудок - и поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее.

Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, воспитатель говорит при этом: "Вот и остановка". Затем паровоз вновь дает гудок - и поезд движется дальше.

**Указания к проведению.** Сначала к игре привлекается небольшая группа детей.

При повторении может быть большее число участвующих (12-15). Первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, затем дети свободно идут друг за другом, двигают руками, подражая движению колес паровоза, и произносят в такт: "Чу-чу-чу".

Роль паровоза вначале выполняет воспитатель или ребенок старшей группы. Лишь после многократных повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку. Паровоз должен двигаться медленно, чтобы вагончики-дети не отставали. Играющие строятся друг за другом произвольно. При многократном повторении игры можно предложить малышам выйти на остановке погулять, нарвать цветы, собрать ягоды, поиграть, попрыгать. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.





# Самолеты

**Цель.** Учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

**Описание.** Воспитатель называет имена 3-4 детей и предлагает им подготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и как летать. Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки или комнаты.

Воспитатель говорит: "К полету подготовиться. Завести моторы!" Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук "р-р-р". После сигнала воспитателя "Полетели!" дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и летят - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя "На посадку!" они

направляются к своим стульчикам и садятся на них.

Затем играет другая группа детей.

**Указания к проведению.** Воспитатель должен показать детям все игровые движения. При проведении игры в первый раз он выполняет движения вместе с детьми.

При повторном проведении игры можно вызывать большее число детей, а после многократных повторений можно предложить всем детям полетать на самолетах.





# Мой Веселый звонкий мяч

**Цель.** Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

**Описание.** Дети сидят на стульях в одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель становится перед ними на некотором расстоянии и выполняет упражнения с мячом; он показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, и при этом приговаривает:

Мой веселый звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Красный, желтый, голубой,  
Не угнаться за тобой!

Затем воспитатель вызывает 2-3 детей, С. Маршак предлагает им попрыгать одновременно с мячом и повторяет упражнение, сопровождая его словами. Закончив, он произносит: "

Сейчас догоню!" Малыши перестают прыгать и убегают от воспитателя, который делает вид, что ловит их.

**Указания к проведению.** При повторении игры воспитатель вызывает других детей и в большем количестве. Последний раз можно предложить быть мячиками всем детям одновременно.

Воспитатель должен производить движения и произносить текст в быстром темпе, соответствующем прыжкам детей, прыжки же довольно часты.

Если дети не могут воспроизвести движения мяча, им еще раз надо показать, как прыгает мяч.





# Курица и цыплята

Дети под руководством педагога в одном конце игровой комнаты расставляют стульчики. Число стульев должно соответствовать числу участников игры. Выбирается водящий-кошка. Педагог выступает в роли мамы-курицы. Остальные участники - её дети-цыплятки.

Мама-курица предлагает всем своим цыпляткам взяться за руки. Вместе они идут по кругу и произносят следующие слова:

Вышла курица-хохлатка,  
С нею жёлтые цыплятки,  
Квохчет курица: ко-ко,  
Не ходите далеко.



Курица и цыплята постепенно приближаются к кошке, сидящей на отдельном стульчике.

На скамейке у дорожки  
Улеглась и дремлет кошка.  
Кошка глазки открывает  
И цыпляток догоняет.



После этих слов цыплята разбегаются, стараясь каждый занять свой стульчик. Мама-курица волнуется за них, размахивая руками-крыльями. Пойманный цыплёнок становится кошкой. Игра возобновляется сначала.



# Зайка беленький сидит

**Цель.** Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста. Доставить детям радость.

**Описание.** Дети сидят на стульчиках или скамейках по одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель говорит, что все они зайки, и предлагает им выбежать на полянку. Дети выходят на середину комнаты, становятся около воспитателя и приседают на корточки.



Воспитатель произносит текст: Зайка беленький сидит  
И ушами шевелит.  
Вот так, вот так  
Он ушами шевелит.

(Дети шевелят кистями рук, подняв их к голове.)

Со слова "хлоп" и до конца фразы дети хлопают в ладоши.

Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть.  
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,  
Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать,  
Скок-скок, скок-скок,  
Надо зайке поскакать.

Со слов "скок-скок" и до конца фразы дети подпрыгивают на обеих ногах на месте.

Кто-то (или мишка) зайку испугал,  
Зайка прыг... и уискаал.

Воспитатель показывает игрушку мишку - и дети убегают на свои места.



**Указания к проведению.** Игру можно проводить с любым количеством детей. Обязательно до начала игры надо подготовить места, куда будут убегать зайчики. Первое время можно не выделять бегущего, все дети одновременно выполняют движения в соответствии с текстом. После многократного повторения игры можно выделить ребенка на роль зайки и поставить его в середине круга. Закончив чтение текста, не следует быстро бежать за детьми, надо дать им возможность найти себе место. Не нужно требовать от малышей, чтобы они сели обязательно на свое место; каждый занимает свободное место на стуле, скамейке, ковре. Но при систематическом повторении игры дети хорошо запоминают свои места и быстро находят их.





## ***Динамические паузы***

*– во время занятий, 2-5 мин.,  
по мере утомляемости детей.*

*Рекомендуется для всех детей в  
качестве профилактики утомления.*

*Могут включать в себя элементы  
гимнастики для глаз, дыхательной  
гимнастики и других в зависимости от  
вида занятия.*

Вот под елочкой зеленой  
(ветали),

Екажут всегда вороны  
(прыгаем)

Кар-кар-кар!

(громко; хлопки над головой в ладоши)

Целый день они кричали,  
(повороты туловища влево-вправо)

Евато ребятам не давали:  
(наклоны туловища влево-вправо)

Кар-кар-кар!

(громко; хлопают в ладоши над головой)

Только к ночи умолкают,  
(машут руками, как крыльями)

И все вместе засыпают,  
(садятся на корточки,  
руки по щекам - засыпают)

Кар-кар-кар!

(тихо; хлопки над головой в ладоши)

## Физминутка



## Физминутка

Бурагино потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся.

Руки в стороны развел,

Ключик видимо нашел.

Чтобы ключик тот достать,

надо на носочки встать.





# Физминутка

Мы шагаем по ежикам,  
По ежикам крутолобым.  
Поднимай повыше ногу,  
Проложи другим дорогу.  
Очень долго мы шагали,  
Наши ноженьки устали.  
Сейчас сядем, отдохнем,  
А потом гулять пойдем!



# Физминутка

Дети утром рано встали,  
за грибами в лес пошли.  
(ходьба на месте)  
Приседали, приседали,  
белый гриб в траве нашли.  
(приседания)  
На пеньке растут опята,  
наклонитесь к ним, ребята.  
(наклоны вперед)  
Наклоняйся, раз, два, три,  
Из лукошко набери.







## Разминутка

Видишь, бабочка летает,  
(машет ручками-крылышками)

На лугу цветы считает,  
(считает пальчиками)

Раз, два, три, четыре, пять,  
(хлопки в ладоши)

Ох, считать-не сосчитать.  
(прыжки на месте)

За день, за два и за месяц,  
(шагали на месте)

Шесть, семь, восемь, девять, десять.  
(хлопки в ладоши)

Даже мудрая пчела  
(машет ручками-крылышками)

Сосчитать бы не могла  
(считает пальчиками)







## **Релаксация –**

*в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.*

*Для всех возрастных групп.*

*Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.*





## Упражнения на расслабление мышц ног

### "ПРУЖИНКИ"

Давай представим, что мы поставили ноги на пружинки. Они выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. А теперь нажимаем на пружинки. Крепче! Сильнее! Ноги напряжены! Тяжело так сидеть. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились.

Приятно. Отдыхаем. Вдох-выдох.

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

Ты носочки отпускай,

На пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай...

Нет пружинок - отдыхай!

Руки не напряжены,

Ноги не напряжены

И расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики, -

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко.

### "ЗАГОРАЕМ"

Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на стуле). Поднимаем ноги, держим. Ноги напряглись. Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустили ноги. Они устали, теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, как приятно стало! Вдох-выдох.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим...Держим...Напрягаем...

Загораем! Опускаем

(ноги резко опустить на пол)

Ноги не напряжены,

А расслаблены.







## Упражнения на освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук

### "ОЛЕНИ"

Представим себе, что мы - олени. Поднять руки над головой, скрестить их, широко расставив пальцы. Вот какие рога у оленя! Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Напряжение неприятно. Быстро опустите руки, уроните их на колени. Расслабили руки. Спокойно. Вдох-выдох.



Посмотрите: мы - олени,  
Рвется ветер нам навстречу!  
Ветер стих,  
Расправим плечи,  
Руки снова на колени.  
А теперь немножко лени...  
Руки не напряжены  
И расслаблены.  
Знайте, девочки и мальчики,  
Отдыхают ваши пальчики!  
Дышится легко,  
Ровно, глубоко.







## Упражнения на освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук

### ПОЗА ПОКОЯ

Сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать,  
Но не все пока умеют  
Расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая -  
Очень легкая, простая,  
Замедляется движение,  
Исчезает напряжение...  
И становится понятно -  
Расслабление приятно!

### КУЛАЧКИ

Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки лежат на коленях. Сожмите кулачки сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись руки! Сильное напряжение. Нам неприятно так сидеть! Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох-выдох!

*Это и каждое последующее упражнение повторяется.*

Руки на коленях,  
Кулачки сжаты,  
Крепко, с напряжением  
Пальчики прижаты.  
Пальчики сильнее сжимаем -  
Отпускаем, разжимаем.  
Легко приподнять и уронить расслабленную кисть.  
Знайте, девочки и мальчики:  
Отдыхают наши пальчики.







## Упражнения на расслабление мышц шеи

### "ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА"

а) Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справ, мышцы стали твердые, как каменные. Вернемся в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох-выдох!

**Любопытная Варвара**

**Смотрит влево...**

**Смотрит вправо...**

**А потом опять вперед -**

**Тут немного отдохнет.**

**Шея не напряжена, а расслаблена.**

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

б) Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно! Выпрямились. Легко, свободно дышится. Вдох-выдох!

**А Варвара смотрит вверх!**

**Выше всех, все дальше вверх!**

**Возвращается обратно -**

**Расслабление приятно!**

**Шея не напряжена, а расслаблена.**

в) А сейчас медленно опускаем голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох-выдох!

**А теперь посмотрим вниз -**

**Мышцы шеи напряглись!**

**Возвращаемся обратно -**

**Расслабление приятно!**

**Шея не напряжена**

**И расслаблена!**







## Упражнения на расслабление мышц рук, ног и корпуса

### "КОРАБЛИК"

Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу.

Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижимаем к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямились! Расслабили ногу. Качнуло в другую сторону, прижимаем к полу левую ногу. Выпрямились. Вдох-выдох!

Стало палубу качать!  
Ногу к палубе прижать!  
Крепче ногу прижимаем,  
А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряжение и расслабление мышц ноги. После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,  
А теперь немного лени...  
Напряжение улетело,  
И расслаблено все тело...  
Наши мышцы не устали  
И еще послушней стали.  
Дышится легко, ровно, глубоко.







## Упражнения на расслабление мышц рук, ног и корпуса

### “ШТАНГА”

Будем заниматься спортом. Встань. Представь, что ты поднимаешь тяжелую штангу. Наклонись, возьми ее. Сожми кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища). Они расслаблены, ненапряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох-выдох.

**Мы готовимся к рекорду,  
Будем заниматься спортом  
(наклониться вперед).**

**Штангу с пола поднимаем  
(выпрямиться, руки вверх).**

**Крепко держим...**

**И бросаем!**

**Наши мышцы не устали  
И еще послушней стали.**

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

**Нам становится понятно:**

**Расслабление приятно!**





**Гимнастика для глаз –**  
ежедневно по 3-5 мин. в любое  
свободное время в зависимости от  
интенсивности зрительной нагрузки с  
младшего возраста.

Рекомендуется использовать наглядный  
материал, показ педагога.





## Заяц

Вверх морковку подними,  
На нее ты посмотри.

(смотрим вверх)

Вниз морковку опусти

(смотрим вниз)

Только глазками смотри:  
Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ий да зайчика умелый!

Глазками моргает.

(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли,

С ними весело играли.



## Белка

Белка дятла поджидала,

(резко перемещают взгляд  
вправо-влево)

Гостя вежливо угощала.

И-ка, дятел, посмотри!

(смотрим вверх-вниз)

Вот орехи - 1,2,3.

Пообедал дятел с белкой

(моргают глазками)

И пошел играть в горелки

(закрывают глаза, закрывают веки  
указательным пальцем)





# Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед,

(глазами смотрят влево-вправо)

Ну совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко,

(смотрят вверх)

Мы летаем низко.

(смотрят вниз)

Мы летаем далеко,

(смотрят вперед)

Мы летаем близко

(смотрят вниз)



# Теремок

Терем-терем-теремок!

(движение глазами

вправо-влево)

Он не низок, не высок,

(движения глазами

вниз-вверх)

Наверху петух сидит,

Он кукареку кричит

(моргают глазами)





# Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи.

(делают круговые  
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



# Заяц

Вверх морковку подними.

На нее ты посмотри.

(смотрят вверх)

Вниз морковку опусти

(смотрят вниз)

Только глазками смотри:

Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ий да зайчика смелый!

Глазками моргает.

(моргают глазками)

Глазки закрывает.

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли.

С ними весело играли.





***Гимнастика пальчиковая –***  
*с младшего возраста индивидуально*  
*либо с подгруппой ежедневно.*

*Рекомендуется всем детям, особенно с*  
*речевыми проблемами.*

*Проводится в любой удобный отрезок*  
*времени*  
*(в любое удобное время).*



# Играем пальчиками "Про бабу"



"Жила-была бабу"



Да жила у реки



Захотелось бабу



Исккупаться в реке



И купила бабу



Мыло и мочало".



Эта сказка хороша,  
Я начну сначала:



"Жила-была бабу  
Да жила у реки..."



"Руки в боки"

Разводим руки в  
стороны ладонями  
вниз, изображая  
реку.

Снова "руки в боки"

Изображаем плавание.

"Руки в боки"

Одна рука вперед-  
это "мочало", другая-  
"намыливает".

Правая рука в  
кулаке, большой палец  
вверх.

"Руки в боки"





# Играем пальчиками "Цыплятки"



Зёрна курочка  
клюёт,



Обе ладони вместе,  
отклоняются от себя.

И цыплятки  
тут как тут.



Обе руки поочередно  
"клюют" всеми  
пальцами, собранными  
вместе.

В воду уточка  
нырнет,



Руки, соединённые  
указательными пальцами,  
"ныряют" от себя.

А цыплятки  
не нырнут.



Большой палец держит  
средний, безымянный  
и мизинец, указательный  
выпрямлен. Рука качи-  
вается из стороны в  
сторону-грозим пальчиком.





# Играем пальчиками "Улитка"



**Тычет  
рожками улитка-**



**Правая рука: большой  
палец придерживает  
средний и безымянный.  
Указательный палец  
и мизинец - прямые.**

**Заперта в  
саду калитка.**



**Тычет "рожками"  
в ладонь левой  
руки**

**Отвори  
скорей калитку,**



**Левая рука  
"открывает калитку"**

**Пропусти  
домой улитку**



**Правая рука  
"проползает"**





# Играем пальчиками

## "Грека и Рак"



**Ехал Грека  
через реку.**



Кисти сжаты в кулаки, обе руки делают круг.

**Видит Грека:  
в реке рак.**



Изображаем рака-все пальцы прямые, а большие соединяются-расходятся с другими.

**Сунул Грека  
руку в реку-**



Одну руку опустить вниз.

**Рак за руку  
Греку ЦАП!**



Другой - схватить опущенную руку.







**Гимнастика дыхательная –**  
в различных формах  
физкультурно-оздоровительной  
работы. Обеспечить  
проветривание помещения,  
педагогу дать детям инструкции  
об обязательной гигиене полости  
носа перед проведением  
процедуры.





**Гимнастика корригирующая –**  
в различных формах физкультурно-  
оздоровительной работы.

Форма проведения зависит от  
поставленной задачи и контингента детей.

Рекомендуется детям с нарушением  
осанки, плоскостопием и в качестве  
профилактики болезней опорного свода  
стопы.







**Ритмическая гимнастика –**  
укрепляет опорно-двигательный аппарат,  
дыхательную и сердечно-сосудистую  
системы, способствует формированию  
правильной осанки, развитию музыкальности.

Ритмическая гимнастика включает  
общеразвивающие, силовые и акробатические  
упражнения, бег, прыжки, элементы  
художественной гимнастики, танцевальные  
движения с элементами народных и  
современных танцев.





*Использование указанных  
оздоровительных технологий проходит в  
игровом варианте:*

*обучение и оздоровление происходит с  
легкостью, упражнения и оздоровительные  
техники остаются в памяти ребенка  
надолго.*







*Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и не осложненное развитие.*