

«Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня»

Закаливание – это отличное средство для повышения устойчивости организма ребенка к различным заболеваниям. В нашей группе используются различные здоровьесберегающие технологии в режиме дня. Начинается все с утренней гимнастики.(слайд 2) Во время ее проведения используется не только дыхательная гимнастика, а также самомассаж и звукогимнастика(слайд 3), которые осуществляются для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Так же проводятся динамические паузы и физминутки до, во время и после НОД. На занятиях используются еще пальчиковые игры, звукогимнастика(слайд 4, 5), релаксационные паузы. (слайд 6, 7)

После занятий вводим элементы йоги: «Покачай малышку»(слайд 8), «Змея», «Качалочка»(слайд 9), используется для снятия напряжения и улучшения работы позвоночника после таких занятий, которые требуют усидчивости и концентрации внимания. Активно используем мячики – ежики, как самомассаж и для развития мелкой моторики рук(слайд 10). Мячики – ежики используются детьми и в самостоятельной деятельности. Также во время самостоятельной деятельности внедряем босохождение(слайд 11). Во время игр на ковре дети разуваяются и ходят в носках не только по ковру, но и по полу. Также детям рекомендуем снимать носочки и по ковру ходят босиком. Это приносит детям не только радость и удовольствие, но и закаливающий эффект и профилактику плоскостопия.

Перед обедом обязательно делаем самомассаж живота и ушек, для улучшения работы кишечника.(слайд 12)

После сна активно используем элементы зрительной гимнастики(слайд 13), дыхательной, зевательной.(слайд 14) Обязательно используем мячики – ежики, обширное умывание(слайд 15), хождение по мокрым дорожкам – как эффективные виды закаливания детей.

Во второй половине дня (слайд 16) дети самостоятельно работают с карточками – схемами для выполнения ОВД, зрительной гимнастики.

Закаливание благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, активизирует биологически активные точки и тонизирует весь организм.

Детям очень нравится выполнять эти несложные элементы закаливающих процедур. Делают все с удовольствием, поднимается настроение у детей и укрепляется общее состояние организма.