|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| “Здоровьесберегающая технология” – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.  Скачать Дети картинки закаливания 504x640 px  Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. | **Существует десять золотых правил здоровьесбережения:**  **1**. Соблюдайте режим дня!  **2**. Обращайте больше внимания на питание!  **3**. Больше двигайтесь!  **4**. Спите в прохладной комнате!  **5**. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!  **6**. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!  **7**. Гоните прочь уныние и хандру!  **8**. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!  **9**. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!  **10**. Желайте себе и окружающим  только добра!  *C:\Users\1\Desktop\Оля\картинки спорт\спорт.jpg* | **Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**  **«Детский сад № 10 «Гнездышко»**  658210 г. Рубцовск ул. Красная, 60  тел.: 4-14-03, 4-01-40 факс: 8 (38557) 4-14-03  [ds10rubtsovsk@yandex.ru](mailto:ds10rubtsovsk@yandex.ru)  сайт: [www.ds10.educrub.ru](http://www.ds10.educrub.ru)  **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ**  **ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ**    **Рубцовск, 2024** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Здоровьесберегающие технологии в помощь родителям***  Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».  ***Пальчиковая гимнастика с элементами массажа биологически активных зон***  **Жили-были зайчики**  *Сжимают руки в кулачки, указательным и средним изображают ушки.*  **На лесной опушке.**  *Хлопают в ладошки.*  **Жили-были зайчики**  *Показывают пальцами ушки.*  **В беленькой избушке.**  *Показывают домик, ладошки-большие пальцы.*  **Мыли свои ушки,**  *Потирают ушки.*  **Мыли свои лапочки,**  *Выполняют моющие движения кистями рук.*  **Наряжались зайчики,**  *Двигают ладонями сверху вниз по туловищу.*  **Надевали тапочки.**  *«обуваются».*  https://fsd.multiurok.ru/html/2023/01/06/s_63b818400adb4/phpxWALdU_NLADSHAYA-GRUPPA_html_f38838d6eab6b044.jpg | ***Самомассаж***  (*поглаживание, похлопывание, поглаживание*)  Мы умоем глазки,  Чисто вытрем нос,  Нарумяним щеки,  Подрисуем бровь-  Правую и левую, а теперь вот так (*обе*)  Проведем вдоль уха  И погладим шею,  Водой чуть-чуть побрызгаем  *(Шлепают подушечками пальце)*  И вытремся скорее.  ***Воздушные шары***,  наполненные солью, крупой.  *Массировать каждый пальчик снизу вверх, сверху вниз круговыми движениями; Массаж ладоней круговыми движениями, движениями вверх-вниз.*  **Эти шарики берём, ими ручки разомнём. Каждый шарик не простой- этот солью, с рисом тот. Меж ладошками кладём, им ладошки разотрём. Вверх и вниз его катаем, свои ручки развиваем!**  *Можно шар катать по кругу, Перекидывать друг другу.*  ***Гимнастика для глаз***  **Посмотрите далеко,**  *Дети вытягивают руки вперед, распрямляют ладони и смотрят на ладони.*  **Посмотрите близко**,  *Подносят ладони близко к глазам*.  **Посмотрите высоко,**  *Поднимают руки вверх*  **Посмотрите низко.**  *Опускают руки вниз.*  *Игра повторяется 2-3 раза.* | ***Пальчиковая гимнастика «Игрушки»***  ***Цель:*** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.  **Мой весёлый круглый мяч,** *(Одной рукой бьём по воображаемому мячу.)*  **Щёки круглые не прячь!** *(Смена рук.)*  **Я тебя поймаю,** *(Двумя руками, соединив одноимённые пальцы, показываем мяч.)*  **В ручках покатаю!** *(Покатали воображаемый мяч между ладоней.)*  ***Пальчиковая игра «Мальчик-пальчик».***  ***(с массажными кольцами)***  Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затемна левой.  **- Мальчик-пальчик, Где ты был?** *(надеваем кольцо  Су-Джок на большой палец)*  **- С этим братцем в лес ходил*,****(надеваем кольцо  Су-Джок на   указательный палец)*  **-С этим братцем щи варил*,*** *(надеваем кольцо  Су-Джок на средний палец)*  **-С этим братцем кашу ел,**     *(надеваем кольцо  Су-Джок на   безымянный палец)*  **-С этим братцем песни пел.** *(надеваем кольцо  Су-Джок на   указательный палец).*  ***Пальчиковая игра «Черепаха».***  ***(с шариком)***  Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затемна левой.  **Шла большая черепаха** *(дети катают Су-Джок между ладоней)*  **И кусала всех от страха, Кусь, кусь, кусь, кусь***,* (Су-Джок между большим пальцем и  остальными, которые ребенок держит «щепоткой». Надавливают ритмично на  Су Джок, перекладывая из руки в руку).  **Никого я не боюсь.**(дети катают Су-Джок между ладоней). |