|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| “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 pxЗдоровьесберегающие 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 окружающимтолько добра!*C:\Users\1\Desktop\Оля\картинки спорт\спорт.jpg* | **Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение****«Детский сад № 10 «Гнездышко»**658210 г. Рубцовск ул. Красная, 60тел.: 4-14-03, 4-01-40 факс: 8 (38557) 4-14-03ds10rubtsovsk@yandex.ruсайт: [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 ухаИ 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 наСу Джок, перекладывая из руки в руку).**Никого я не боюсь.**(дети катают Су-Джок между ладоней). |