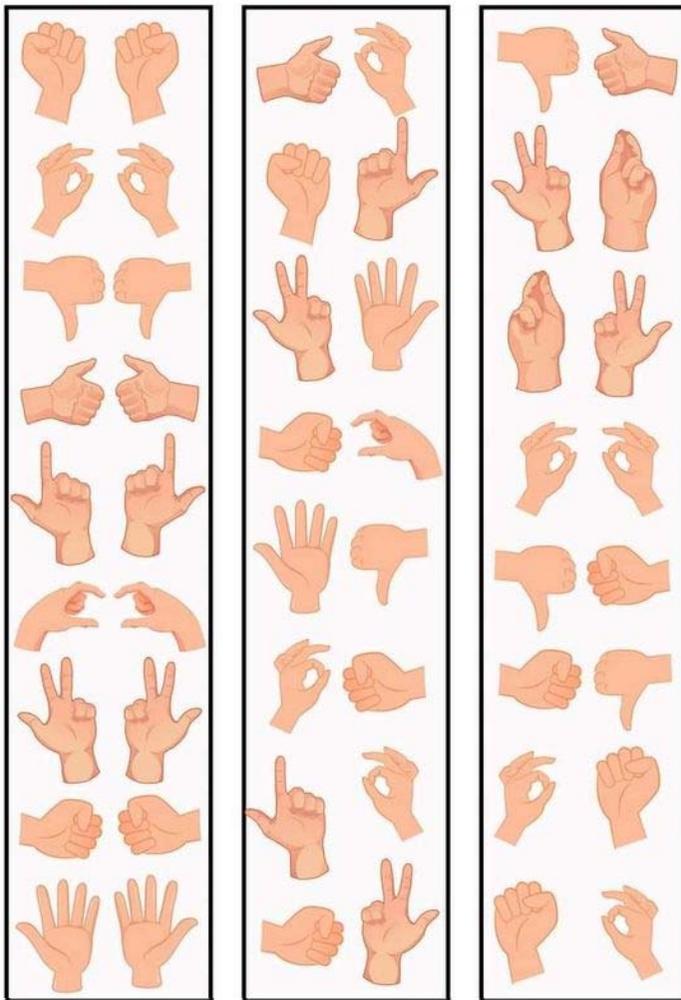


# Кинезиологические упражнения.



**Игра «Ухо – нос – хлопок»**  
Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».



# Принципы здоровьесберегающих технологий:

- 1.«Не навреди!»
2. Принцип сознательности и активности.
- 3.Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
- 4.Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
- 5.Принцип доступности и индивидуальности.
- 6.Принцип систематичности и последовательности.
- 7.Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.



МБДОУ «Детский сад №3  
«Родничок»  
Учитель-дефектолог:  
Карачева Д.В.



МБДОУ  
«ДЕТСКИЙ САД №3  
«РОДНИЧОК»

## Здоровьесберегающие технологии



Никольск  
2023г.

## Здоровьесберегающие технологии, которые можно использовать дома:

### Динамические паузы.

#### Маленький - большой

Хочу побыть я маленьким —  
к коленкам я прижмусь.

*(Дети приседают, прижимают подбородок к коленкам, а руками обхватывают их)*

Потом как вырасту большим —  
и к лампе дотянусь!

*(выпрямляются, поднимают руки вверх и хорошо потягиваются).*

#### Грибник

Миша по лесу пошел  
*(Дети шагают на месте)*  
и грибочек там нашел.  
*(наклоняются вперед)*

1 – грибок, 2 – грибок –  
*(выполняют наклоны)*

всё собрал он в кузовок.  
*(хлопают в ладоши).*



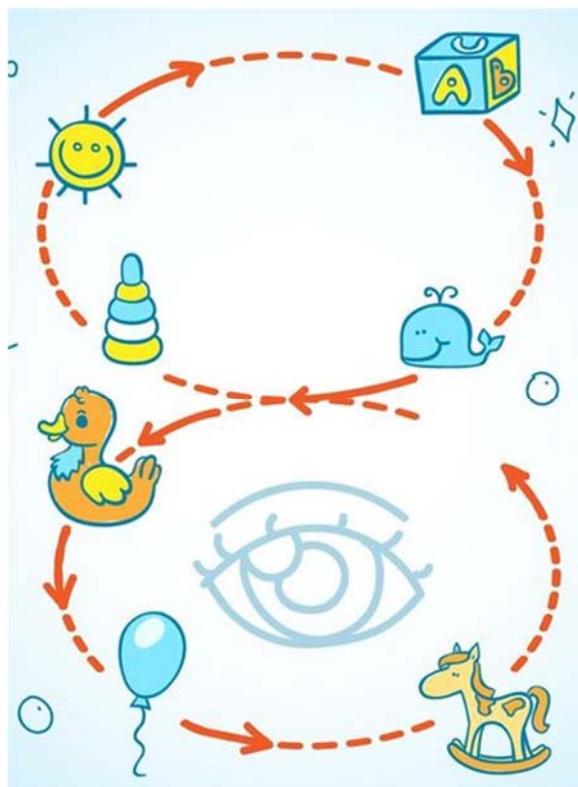
### Зрительная гимнастика

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*



### Су Джок терапия.

#### «Фруктовая ладошка»

Этот пальчик – апельсин,  
Он, конечно, не один.

Этот пальчик – слива,  
Вкусная, красивая.

Этот пальчик – абрикос.  
Высоко на ветке рос.

Этот пальчик – груша  
Просит: «Ну-ка, скушай!»

Этот пальчик-ананас,  
Фрукт для вас и для нас.

#### Колючий ёжик.

Гладь мои ладошки, ёж!  
Ты колючий, ну и что ж!  
Я хочу тебя погладить!  
Я хочу с тобой поладить!

