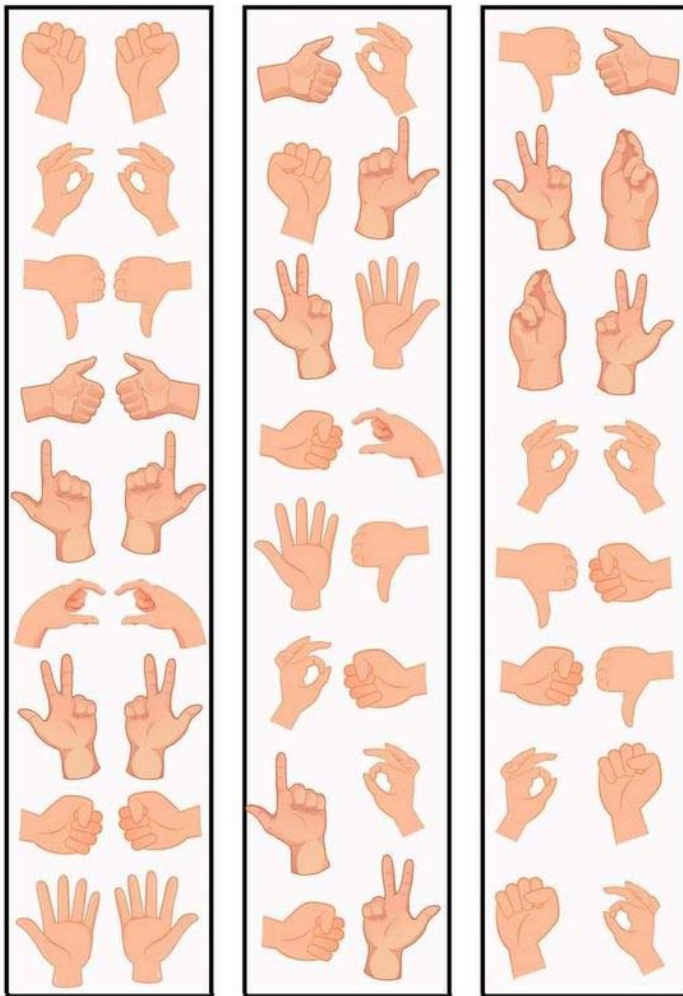


Кинезиологические упражнения.



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).



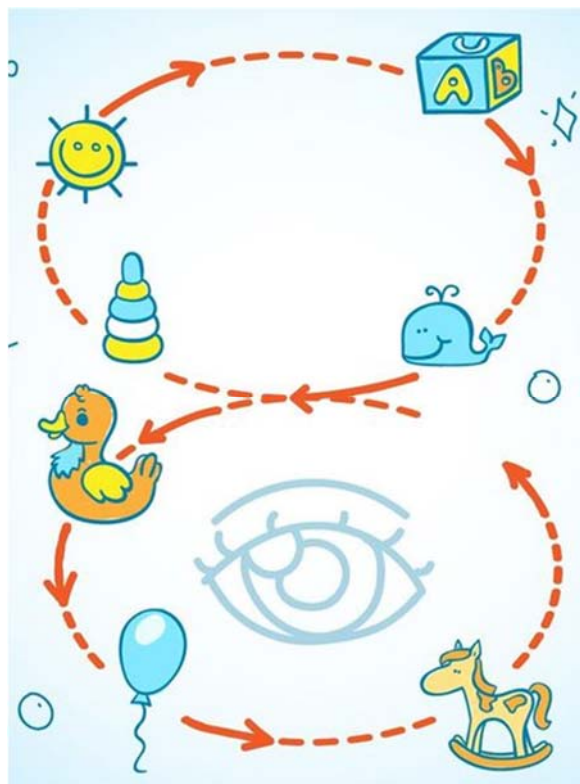
Зрительная гимнастика

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!

