

мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный времени в течении пребывания ребенка в саду.

Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время, в зависимости интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал в виде плакатов, показ педагога, использование ИКТ.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всем организме, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 её комплекс входят упражнения в кроватках на пробуждение, упражнения на профилактику плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

К технологиям обучения здоровому образу жизни можно отнести:

Утреннюю гимнастику, которая проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей формируются ритмические умения и навыки.

Физкультурные занятия, которые проводятся 3 раза в неделю (2 раза в физкультурном зале, 1 раз на воздухе) в соответствии с программой, по которой работает учреждение. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Гулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

Серия занятий «Азбука здоровья». Как бы много воспитатели и родители делали для здоровья наших детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя сам, нужно только научить его этому. Для этого у нас проводятся занятия по познавательной индивидуальной работе по следующим темам: «Я и мое тело», «Мой орган зрения», и т.д.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного закаливания или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрываемые массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

Активный отдых. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без