

## Ворк-шоп

**Здоровье сберегающие технологии в режимных  
моментах**

**Филиппова Галина Сергеевна,  
воспитатель  
МБОУ «ЦО № 52  
им. В.В. Лапина»**

**ТУЛА, 23 января 2024 г.**

# Виды здоровьесберегающих технологий

Технология сохранения и стимулирования здоровья

Гимнастика  
пальчиковая

Гимнастика  
дыхательная

Подвижные игры

Гимнастика  
пробуждения

Закаливание

Технология обучения  
здоровому образу  
жизни

Утренняя  
гимнастика

Самомассаж

## Дидактическая игра «Носовой платочек»

**Цель:** формировать знания о культурно-гигиенических навыках, учить заботиться о своём здоровье



## Практическое упражнение «Моем руки правильно»

**Цель:** формировать знания о правильном, последовательном мытье рук, о сохранении своего здоровья



## Утренняя гимнастика в режимном моменте

**Цель:** пробудить организм, настроить на рабочий лад, активизировать деятельность всех важных систем организма



## Дыхательные упражнения в динамических паузах «Подуй на листочек», «Сдуй цветочек»

**Цель:** развивать дыхательную мускулатуру, координацию движений (умение делать правильно глубокий полноценный вдох и умение направлять выдох)



# Дыхательное упражнение в динамических паузах «Пузырики»

**Цель:** профилактика простудных заболеваний



**Пальчиковая гимнастика  
в совместной деятельности детей с воспитателем**

**«Зимние забавы»**

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук



**«Кот – повар»**

**Цель:** развивать мелкую мускулатуру пальцев руки, совершенствовать зрительно–двигательную координацию





## Подвижная игра «Поймай пузырь» в свободной деятельности детей

**Цель:** повысить двигательную активность детей, создать атмосферу удовольствия в играх с мыльными пузырями



## Игра малой подвижности «Попрыгунчики» в совместной деятельности

**Цель:** развивать внимание и выносливость,  
формировать правильный свод стопы ( профилактика  
плоскостопия), укреплять опорно-двигательный аппарат



# Игра малой подвижности «Попади в цель» в совместной деятельности детей с воспитателем

**Цель:** совершенствовать и развивать координацию движений,  
развивать ловкость, глазомер, глазомерные мышцы



# Прогулка как компонент здоровьесберегающих технологий в режиме дня

**Цель:** укрепление здоровья, всестороннее развитие детей  
через двигательную активность,  
восстановление сниженных в процессе деятельности  
функциональных ресурсов организма



## Подвижные игры на свежем воздухе

### «Карусели»

**Цель:** активизировать дыхание, кровообращение и обменные процессы, развивать координацию



### «Мы весёлые ребята»

**Цель:** развивать выносливость и быстроту реакции, укреплять мышечный корсет, способствовать правильному формированию скелета и осанки



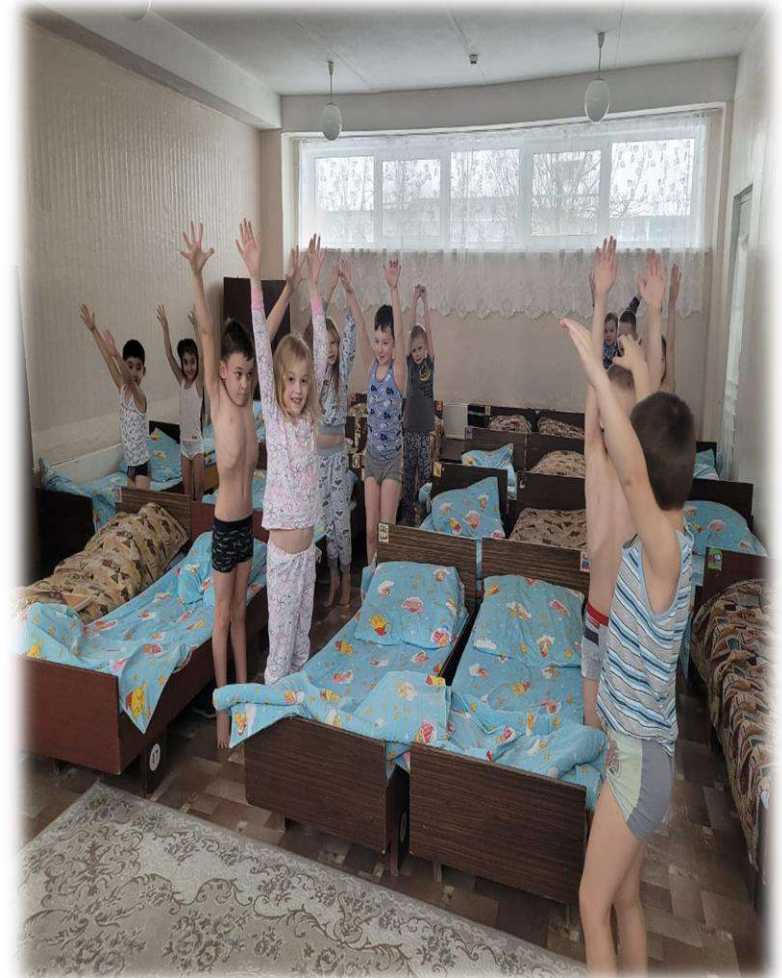
## Гимнастика-побудка (медленное пробуждение)

**Цель:** пробудить организм, снять сонливость, вялость, стимулировать работу дыхательной системы



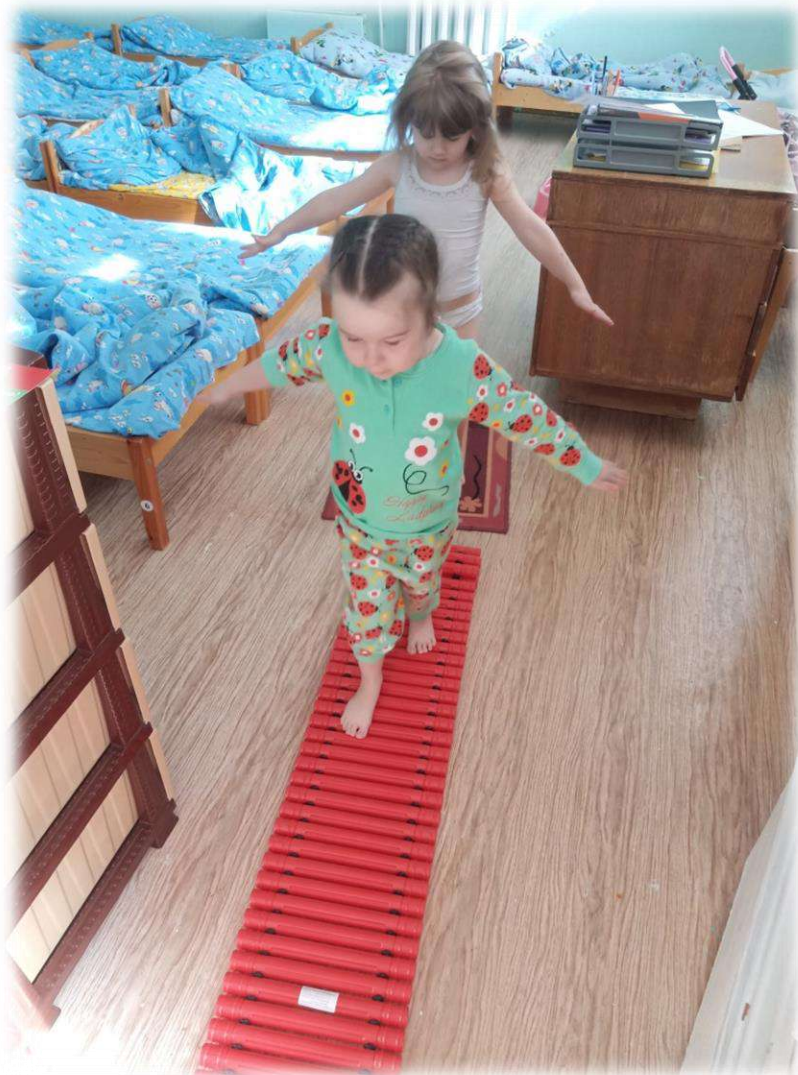
## Гимнастика-побудка (профилактика нарушений осанки)

**Цель:** укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, развитие координаций движений



## Ходьба по «дорожкам здоровья»

**Цель:** закаливание организма, активизация ЦНС через тактильные ощущения, профилактика и коррекция плоскостопия





Самомассаж как элемент закаливания в режимных моментах

**Цель:** развитие мелкой моторики пальцев, релаксация, воздействие на БАТ

«Большие ёжики»




«Маленькие ёжики»



## Сюжетно-ролевые игры в свободной деятельности детей

**Цель:** формировать и совершенствовать знания о ЗОЖ у детей  
**«Вызовем скорую помощь»** **«На приёме у доктора»**



An illustration of a doctor in a white coat with a red cross on the back, standing in a field. Two children, a boy and a girl, are standing in front of the doctor with their arms raised in the air. The background is a bright, sunny outdoor setting with green grass and a yellow sky.

**Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его.  
Здоровье не купишь,  
никто не продаст.  
Его берегите, как сердце, как глаз!!!**

Спасибо  
за внимание!