

МКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 9 «РОДНИЧОК»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ  
(ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)**



Воспитатель МКДОУ «Детский сад № 9 «Родничок»

Буркина Галина Александровна

# ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ



# ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ



# ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ



# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

## ПАЛЬЧИКОВЫЕ ГИМНАСТИКИ

### «Сорока – белобока»

«Сорока – белобока  
кашу варила,  
сток кормила.

*дети на ладошке «варят» кашу*

«Почему дала,  
почему дала,  
почему дала,  
почему дала,  
почему не дала!»

*поочередно загибают пальцы с мизинца*

«И вода не носил,  
ров не вырыл,  
кашу не варила –  
есть нечего!»

*показывают большой палец*

*грозят указательным пальцем большому пальцу*

*разводят обе руки в стороны*

«Нет тебе горшок пустой,  
иди в угол и постой!»

*«жестом» встали в угол»*

*указательным пальцем пока «шаром» на д...*

### «Ладушки – ладошки»

«Вымыли мы ручки, вымыли мы ножки,  
Пониграли в ладушки, ладушки – ладошки!  
Во дворе шапкам накрошили крошек,  
Пониграли снова в ладушки – ладошки!  
Сладили котенка чистыми ладошками,  
С ним мы пониграли в ладушки – ладошки!  
Улеглись ладошки прямо на дорожку...  
Как они устали – ладушки – ладошки!»

*имитация мытья рук  
хлопки в ладоши  
«крошим хлеб»  
хлопки в ладоши  
одной рукой поглаживаем другую  
хлопки в ладоши  
руки положили на колени  
поглаживание руки об руку*



Воспитатель МКДОУ «Детский сад № 9 «Родничок»

Буркина Галина Александровна