

**Однодневный проект
«Здоровей-ка»
группа «Пчёлки»**



**Составитель:
Соловьева Г.И.**

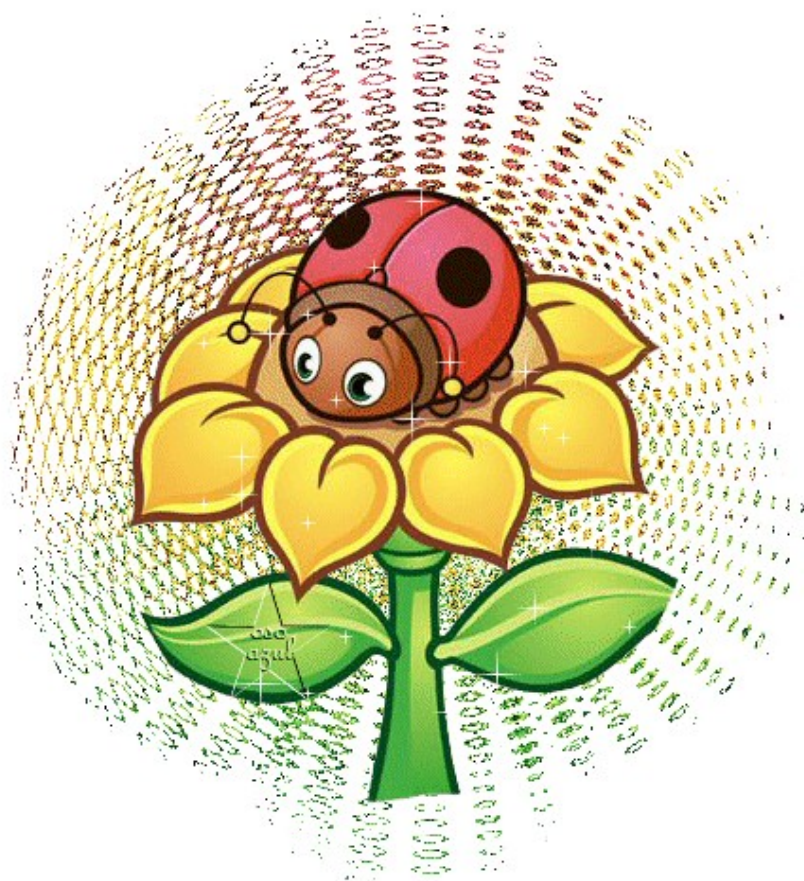
Современные здоровьесберегающие технологии в младшей группе «Пчёлки»

- **Утренняя гимнастика**
- **Физкультурные занятия**
- **Самомассаж**
- **Пальчиковая гимнастика**
- **Дыхательная гимнастика**
- **Хождение по массажным дорожкам**
- **Физкультминутки**

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.

Для того чтобы создать положительную эмоциональную атмосферу рекомендуется сопровождать все движения музыкой, веселыми п



Физкультурные занятия

*Вверх подбросим высоко
И легко поймаем,
Отбиваем мяч рукой
От пола и шагаем.
Прыгаем на месте
И передвигаясь,
Через палку, обруч,
В зайку превращаясь.*



Дыхательная гимнастика - это система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний.

У малышей 2—3 лет слабые дыхательные мышцы, поэтому дыхательные упражнения очень полезны.

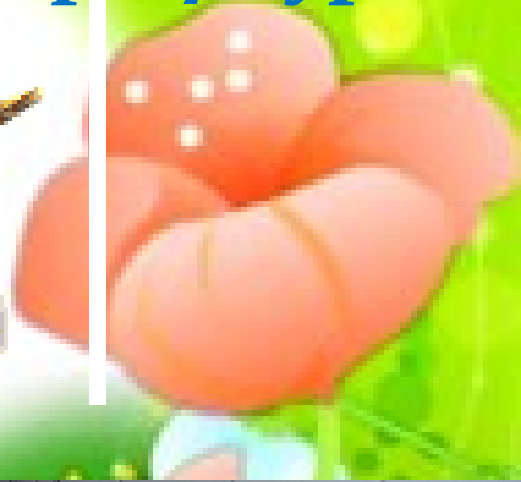
Упражнения на дыхание укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают подвижность грудной клетки, способствуют ритму дыхания легких



Хождение по массажным дорожкам



Закаливающие процедуры.



Массаж

*Потягуни –потягушечки
От носочков до макушечки.
Мы потянемся-потянемся,
Маленькими мы не
останемся.
Вот уже растем, растем!
Вот как вырастим!*





Самомассаж



Пальчиковая гимнастика

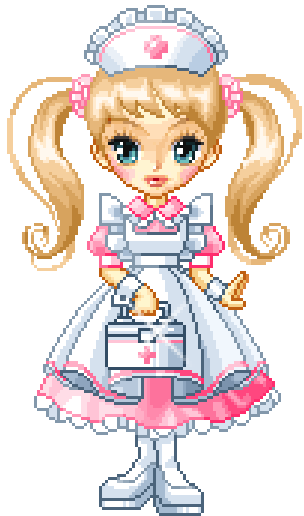


Раз, два, три, четыре,
пять,
Будем пальчики считать!
Крепкие, дружные,
Все такие нужные.
На другой руке опять:
Раз, два, три, четыре,
пять!
Пальчики быстрые,
Хотя не очень... чистые.



Напутствие:

***Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки, —
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть таким
В садике и дома!***



Будьте здоровы!

