

ИОМС Управление образования Островского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
« Детский сад «Берёзка» общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением художественно-эстетического развития детей»
Муниципального образования «Островский район»
ул. Меркурьева, 6а, г.Остров, 181350, т. 3-19-59.

**Использование здоровьесберегающих технологий в
режимных моментах с детьми 1 младшей группы.**

Воспитатели: Ратомская С.Т.

Иванова Л.Ф.

Остров 2016г.

Утро.

«Пальчик-мальчик»(Пальчиковая гимнастика)

Взрослый показывает большой палец правой руки и говорит , обращаясь к нему, прикасается поочерёдно к кончикам всех пальцев, от указательного к мизинцу:

Пальчик-мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел!

«Мишка косолапый»(подвижная игра).

Цель: развитие подражания действиям взрослого, развитие понимания речи.

Ход игры:

- Давайте поиграем в косолапую мишку. Я буду читать стишок, а вы повторяйте за мной движения.

Мишка косолапый по лесу идёт.(ходьба в перевалочку).

Шишки собирает , песенку поёт.(собираем шишки с земли) .

Вдруг упала шишка, прямо мишке в лоб! (дотрагиваемся ладошкой до лба).

Мишка рассердился и ногою топ! (топаем ногой).

«Чудесный мешочек» (сенсорное развитие).

Изучение формы, размера.

Прогулка.

«Подуй на ленточки» (дыхательное упражнение).

Пробуждение после дневного сна.

Игра «Мы проснулись».

1. «Весёлые ручки» - и. п.: лёжа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз.
2. «резвые ножки» – и. п.: то же. Поочерёдно поднимать то одну, то другую ногу.
3. «Жучки» - и. п: то же. Подвигать поднятыми руками и ногами вверх.

Вечер.

«Собери шишки в корзину» (игра по сенсорному развитию)

Количество, ловкость, координация движений.

«Цветные шары» (игра по сенсорному развитию)

Цвет, форма, эмоциональная разрядка.