

*Реализация навыков здорового образа  
жизни у детей старшего  
дошкольного возраста в условиях  
Крайнего Севера*

*Подготовила педагог – психолог*

*МБДОУ №4 «Снегурочка»*

*Ковырзина А. В.*

*Цель работы педагога – психолога -  
сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей  
дошкольного возраста в условиях Крайнего Севера.*

*Формы работы:*

*1. Психогимнастика*

*2. Релаксация с элементами музыкотерапии*

*3. Физминутки*

*4. Пальчиковая гимнастика*

*5. Развитие мелкой моторики*

## *«Физминутки»*

**Ветер дует нам в лицо** (руками машем себе в лицо)

**Закачалось деревцо** (руки вверх и качаемся)

**Ветерок все тише, тише** (медленно приседаем)

**Деревцо все выше, выше** (медленно встаем, поднимаемся на носочки, руки вверх)

**Как на горке снег, снег** (встаем на носочки, руки вверх)

**И под горкой** (приседаем)

**И на елке** (встаем, руки в стороны)

**И под елкой** (обхватываем себя руками)

**А под снегом спит медведь** (пальчик к губам)

**Тише, тише, не шуметь** (шепотом, поворачиваясь в разные стороны)

# «Пальчиковые игры»



# *«Пальчиковые игры»*

## **Игра «Моя семья»**

Перебирать пальцами, на каждый пальчик называть членов своей семьи.

- Этот пальчик - дедушка,
- Этот пальчик - бабушка,
- Этот пальчик - папочка,
- Этот пальчик - мамочка,
- Этот пальчик - я.
- Вот и вся моя семья.

# Упражнения для рук (пальчиковая гимнастика)

- Для детей дошкольного возраста особое внимание следует уделять упражнениям для кистей рук (“Театр в руке”). Это обуславливается процессами формирования кисти у детей для которых чрезмерные двигательные нагрузки нежелательны.
- К тому же исследованиями разных стран установлено, что тренировка движений пальцев и кисти рук являются важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга. Не случайно упражнения для пальчиков в Японии начинают выполнять с 2- 3 месяцев.
- Вот пример одного из упражнений:
- Стол стоит на толстой ножке("стол")
- Рядом стульчик у окошка (“стул”)
- Два бочонка под столом (“бочонки” обеими руками)
- Вот такой я видел дом (“дом”)



# *«Ребристые дорожки»*



# «Ребристые дорожки»





# «Массаж для пальчиков»



# «Массаж для пальчиков»



# *«Массаж для пальчиков»*





# *«Массаж для пальчиков»*



# *«Развитие мелкой моторики»*





# «Развитие мелкой моторики»



# *«Развитие мелкой моторики»*

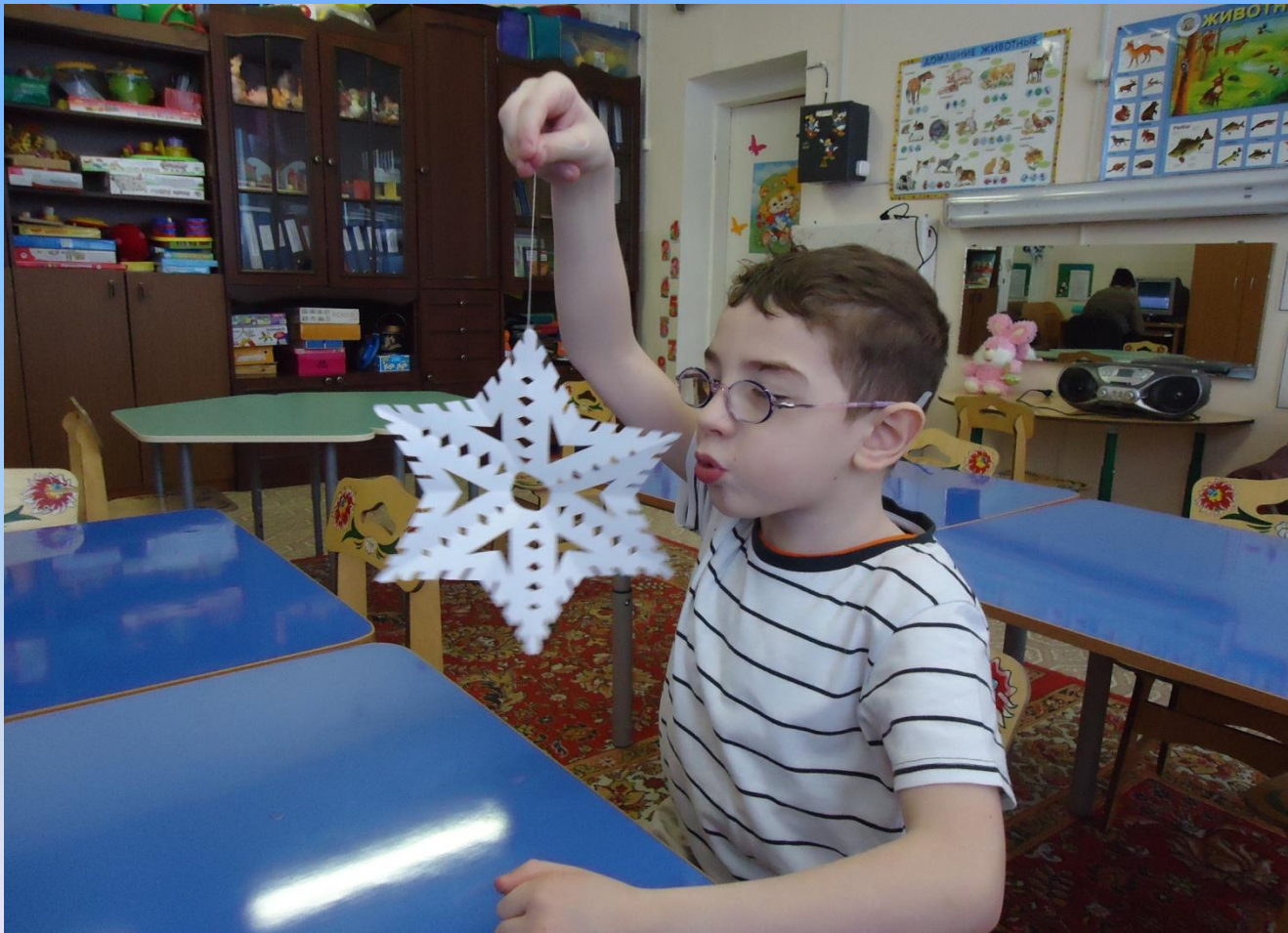


# «Дыхательные упражнения»





# «Дыхательные упражнения»



# «Релаксация»





# «Релаксация»



# «Бос – Здоровье»

