

*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»

