Здоровье ребенка- превыше всего…

и наша задача сохранить его.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе

Дыхательная гимнастика

Подвижные и спортивные игры

- развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление.

Релаксация

- дети учатся ощущать свои эмоции, расслабляться.

Пальчиковая гимнастика

снимает тревожность, способствует развитию мелкой моторики, повышает работоспособность, развивает мышление, внимание

Динамические паузы

- создают благоприятную атмосферу;
- снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями.

Гимнастика для глаз

- для предупреждения утомления глаз, укрепления глазных мышц;
- для профилактики нарушений зрения дошкольников.

Самомассаж

стимуляция точек на кистях рук способствует повышению тонуса и работоспособности всего организма.

Гимнастика - укрепляет здоровье ребенка.

утренняя гимнастика

гимнастика после сна

Здоровый ребенок – успешный ребенок