

«Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно – образовательном процессе»

Долганова Н. С., воспитатель

МАОУ начальной школы – детского сада № 72

*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



*снижает
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.



Физкультминутки, самомассаж

снимают напряжение, восстанавливают умственную работоспособность детей, помогают расслабиться, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему.



Гимнастика – укрепляет здоровье ребенка.

утренняя гимнастика



гимнастика после сна





**Здоровый ребенок – успешный
ребенок**

