

Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях

МБДОУ №4 «Ручеек»

Воспитатель высшей квалификационной категории
Севостьянова Ирина Анатольевна

Дыхательная гимнастика



Дыхание является важнейшей функцией организма. Дыхательные упражнения, обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Считают, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления.



Пальчиковая гимнастика – это пассивные или активные движения пальцами рук. Массаж упражнения в сопровождении стихов и поговорок. Упражнения с предметами



Кинезиология — наука о развитии
головного мозга через движение.



кулак

ребро

ладонь

Самомассаж



Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Надо всегда помнить заповедь Гиппократов «Не навреди!»



Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей. Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.



Релаксация

Релаксация (от лат *relaxation* - ослабление, расслабление) - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.



Психогимнастика



Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.



Ритмопластика

– эти музыкально-ритмические движения. Движения под музыку развивают и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа, и беречь его нужно смолоду!

