

*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.





# 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**

