

# Здоровьесберегающие технологии в детском саду

Воспитатель:  
Воробьева М.Н..

„Забота о здоровье-это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

*В.А.Сухомлинский*

# Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

- Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья
- Сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни

# Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Ритмопластика
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика бодрящая



# Пальчиковая гимнастика

*Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу.  
Поздороваясь со всеми,  
Никого не обойду.*



# Подвижные игры

*как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, со средней степенью подвижности.*





# Релаксация

Тише, тише, тишина ! Разговаривать нельзя !  
Мы устали – надо спать, ляжем тихо на кровать,  
и тихонько будем спать.



# Физкультурные занятия





# Гимнастика бодрящая

*проводится после дневного сна,  
форма проведения различна:  
упражнения  
на кроватках, обширное умывание,  
ходьба по коврикам «здоровья» и т.  
д.*



# Гимнастика бодрящая

