



*Консультация*

# Здоровьесберегающие технологии в ДОО

*Подготовила*

*Старший воспитатель Привалова О.А.*



# Картотека здоровьесберегающих технологий

1. *Физкультминутки*
2. *Дыхательная гимнастика*
3. *Пальчиковая гимнастика*
4. *Гимнастика для глаз*
5. *Ритмопластика*
6. *Психогимнастика*
7. *Игротерапия*
8. *Ароматерапия*



# Физкультминутки

## Цель

- смена вида деятельности;
- предупреждение утомляемости;
- снятие мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- активизация кровообращения;
- активизация мышления;
- повышение интереса детей к ходу занятия;
- создание положительного эмоционального фона.



# Дыхательная гимнастика

## Цель:

- улучшение работы внутренних органов;
- активизация мозгового кровообращения, насыщение организма кислородом;
- тренировка дыхательного аппарата;
- осуществление профилактики заболеваний органов дыхания;
- повышение защитных механизмов организма;
- восстановление душевного равновесия;
- развитие речевого дыхания.



# Пальчиковая гимнастика

## Цель

развитие осязательных ощущений;

развитие координации движений пальцев и рук;

развитие творческих способностей дошкольников.

# *Гимнастика для глаз*

## **Цель**

снятия напряжения;

предупреждения утомления;

тренировки глазных мышц;

укрепления глазного аппарата.



## *Ритмопластика*

Цель:

восполнение «двигательного дефицита»;

развитие двигательной сферы детей;

укрепление мышечного корсета;

совершенствование познавательных процессов;

формирование эстетических понятий.



# Психогимнастика

## **Цель:**

проведение психофизической разрядки;

развитие познавательных психических процессов;

нормализация состояния у детей с неврозами или  
нервно-психическими расстройствами;

коррекция отклонений в поведении или характере.





*Игротерапия -*

отличное средство для борьбы с детскими неврозами.



# Ароматерапия

Цель:

улучшение самочувствия и настроения детей;  
профилактика простудных заболеваний;  
решение проблем со сном.



*Здоровье детей –  
здоровье нации!*