



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!*