

### Картотека здоровьесберегающих технологий

- 1. Физкультминутки
- 2. Дыхател<mark>ьная гимн</mark>ас<mark>т</mark>ика
- 3. Пальчиковая гимнастика
- 4. Гимнасти<mark>к</mark>а д<mark>ля гла</mark>з
- 5. Ритмопластика
- 6. Психогимнастика
- 7. Игротерапия
- 8. Apomomepanus



# 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;

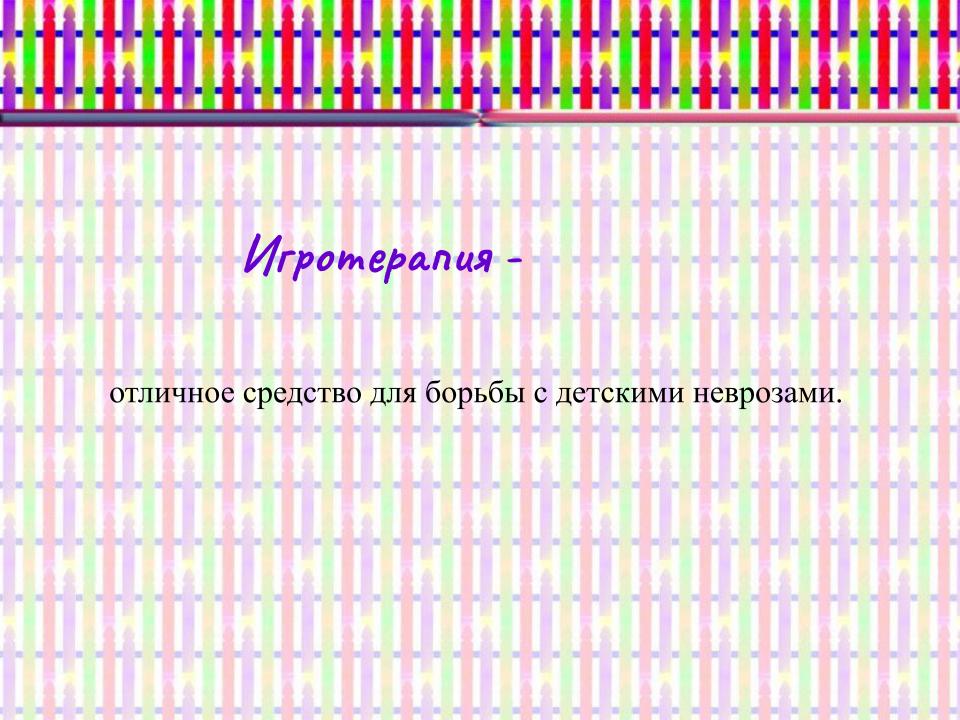
совершенствование познавательных процессов;

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.



## Аромотерапия

Цель:

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

Здоровье детей здоровье нации!