

# Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ

Группа «Неваляшки»



Забота о **здоровье** важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы .

В. Сухомлинский

## Задачи здоровьесбережения

- сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности
- создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей
- создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения



# Утренняя гимнастика

Ежедневно в спортивном зале и в группе проводится утренняя гимнастика



# Физкультурные занятия

Физкультурное занятие проводится в соответствии с программой, перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение



# Пальчиковая гимнастика мелкая моторика



Способствует овладению навыкам мелкой моторики, повышает работоспособность коры головного мозга, развивает психические способности: мышление, память, воображение снимает тревожность



# Дыхательная гимнастика и самомассаж



Положительно влияет на обменные  
процессы

Повышает жизненный тонуса у  
детей



# Прогулки и подвижные игры

Подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.



# Гимнастика пробуждения

помогает детскому организму проснуться,  
улучшает настроение, поднимает мышечный  
тонус



# Воздушные ванны и водные процедуры



# Релаксация

**Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.**



# Спортивные праздники



Спортивный праздник  
«Здоровье – это здорово!»

