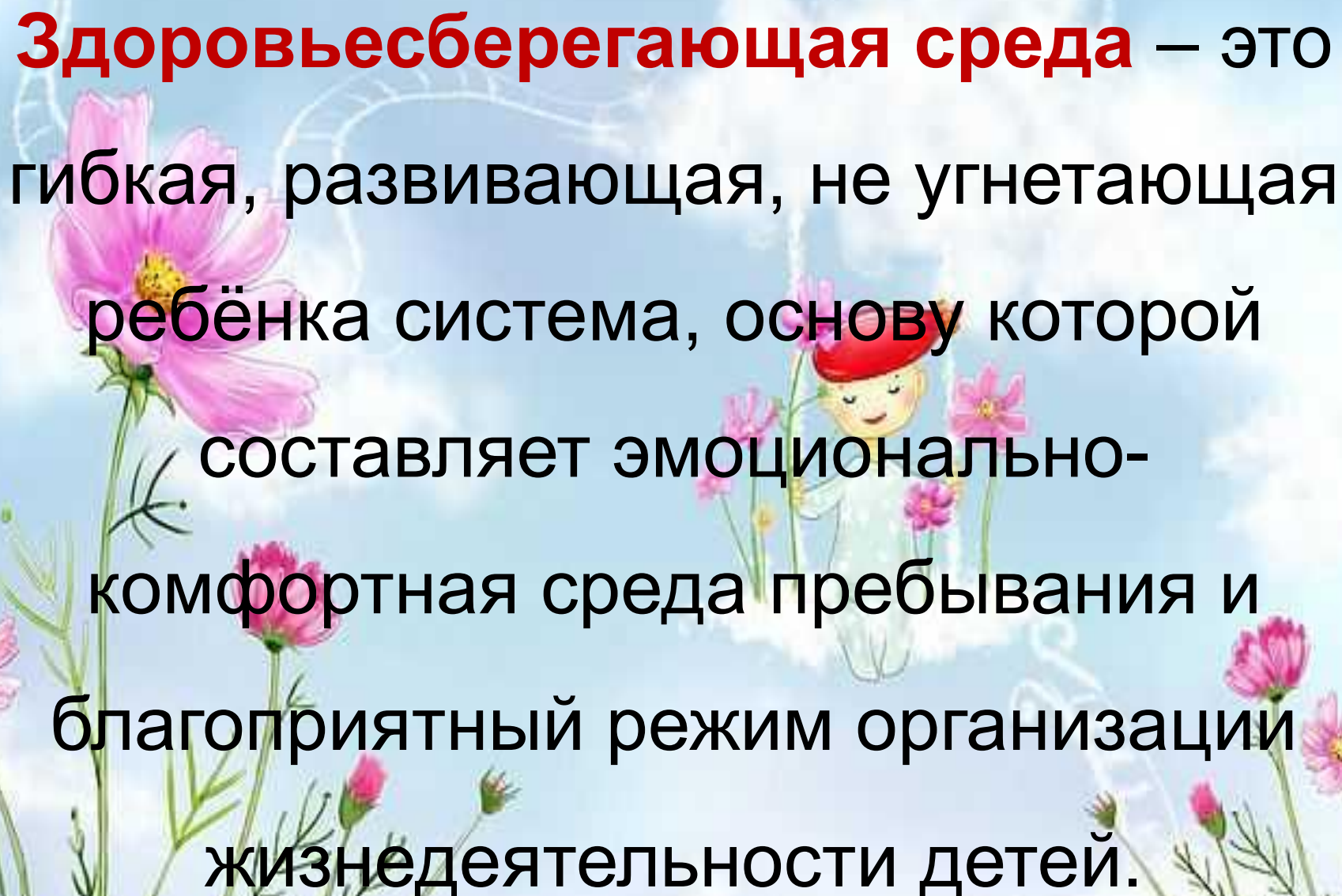




# здоровьесберегающие технологии.



*Воспитатель:  
Ковзель Т.А.*



**Здоровьесберегающая среда** – это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей.

## Гигиенические средства содействуют укреплению здоровья:

- Личная гигиена.
- Проветривание.
- Влажная уборка.
- Режим питания.
- Правильное мытьё рук.
- Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.
- Полоскание ротовой полости после еды.
- Ограничения уровня учебной нагрузки во избежание утомления.





# Утренняя гимнастика!







# Пробуждающая гимнастика!







# Ходьба по массажным коврикам!

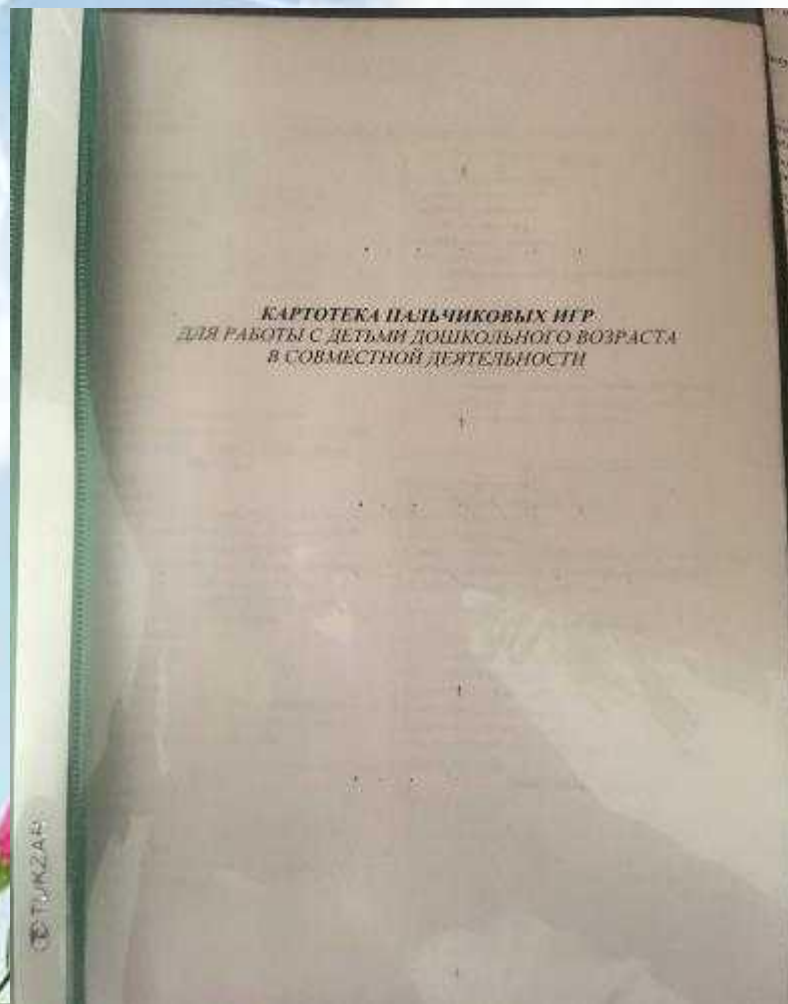




# Пальчиковая гимнастика!



# Картотека пальчиковых игр





# Дыхательная гимнастика!



# Личная гигиена





# Спортивный уголок!



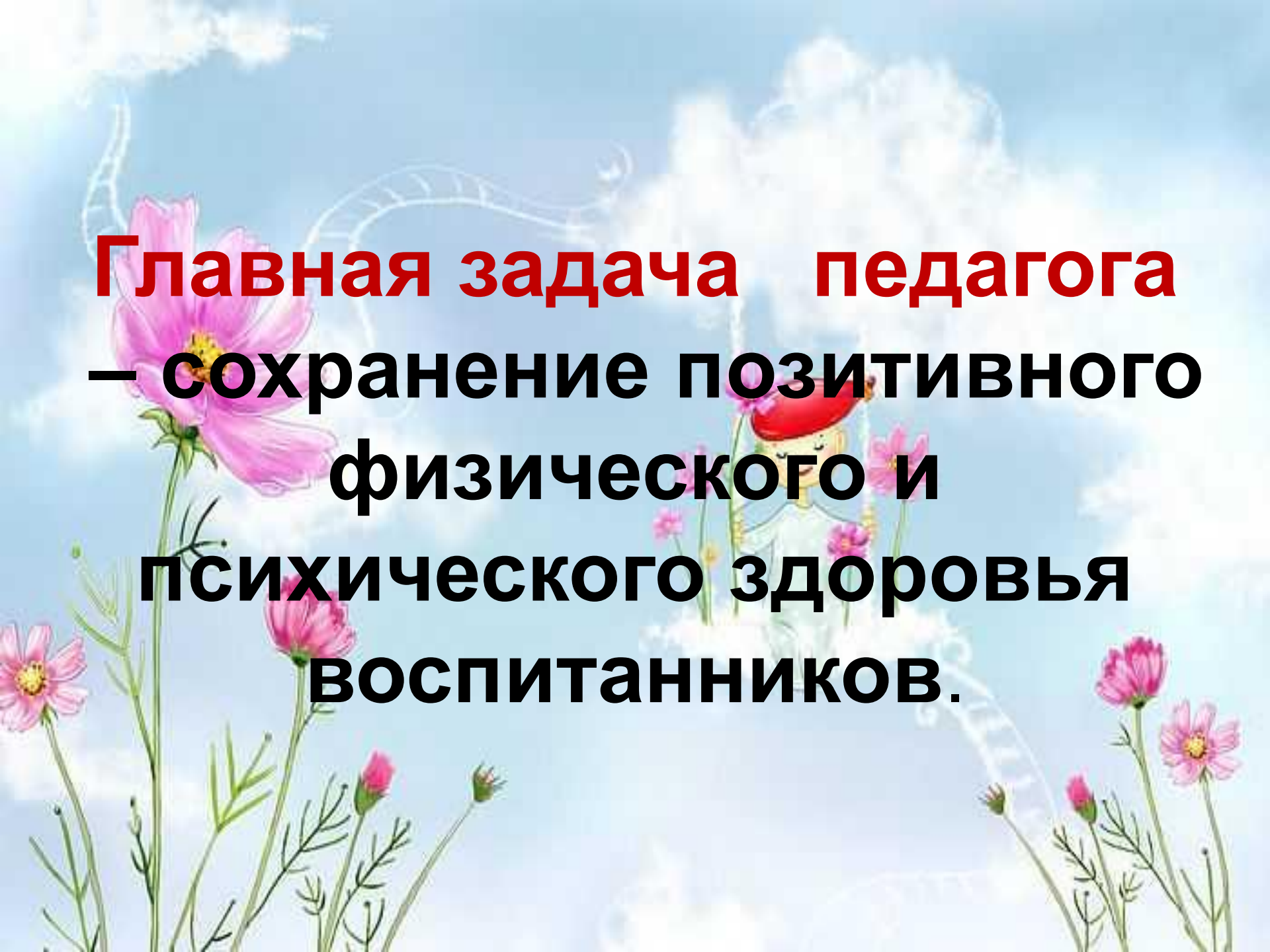
# Подвижные игры!





# Картотека подвижных игр.





**Главная задача педагога  
– сохранение позитивного  
физического и  
психического здоровья  
воспитанников.**