


# «Сохранение здоровья дошкольников посредством здоровьесберегающих технологий»

Воспитатель: Московкина  
Галина Николаевна





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

**В. А. 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**

# Технологии сохранения и стимулирования

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Динамическая гимнастика



# *Гимнастика пальчиковая*



- Способствует овладению навыкам мелкой моторики
- Помогает развивать речь
- Повышает работоспособность коры головного мозга
- Развивает психические способности: мышление, память, воображение
- Снимает тревожность

# Бодрящая гимнастика



# Дыхательная гимнастика



# Су-Джок терапия



# *Точечный массаж и самомассаж*





# Гимнастика для глаз



- *Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз*
- *Укрепляет мышцы глаз*
- *Улучшает способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях*



# *Релаксация*

- Учит детей расслабляться
- Способствует концентрации внимания
- Помогает снять напряжение
- Снимает возбуждение



*Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его.  
Здоровье не купишь, никто не  
продаст.  
Его берегите, как сердце, как глаз!!!*



Спасибо  
за  
внимание!

