



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ



Точечный массаж помогает:

Проводить профилактику простудных заболеваний;

Научить детей расслабляться,
освобождаться от стрессов,
перенапряжения;





Зрительная гимнастика помогает:

- Снять физическую и психоэмоциональную напряжённость;
- Тренировать вестибулярный аппарат;
- Развить зрительную координацию;
- Укреплять глазные мышцы;
- Развить зоркость и внимательность;
- Улучшить зрение.





Пальчиковые игры могут помочь:

- **Подготовить руку к письму;**
- **Развить внимание, терпение;**
- **Стимулировать фантазию;**
- **Активизировать работу мозга;**
- **Научиться управлять своим телом.**

