

Группы здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

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

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Точечный массаж
- Занятия в бассейне
- Проблемно – игровые и коммуникативные игры,
- Самомассаж.

3. Коррекционные технологии:

- Артикуляционная гимнастика
- Сказкотерапия
- Цветотерапия
- Арт – терапия
- Су-Джок терапия
- Музыкаотерапия



Десять золотых правил здоровьесбережения:

Соблюдайте режим дня!

Обращайте больше внимания на питание!

Больше двигайтесь!

Спите в прохладной комнате!

Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
(в правильном направлении)

Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

Гоните прочь уныние и хандру!

Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

Старайтесь получать больше положительных эмоций

Желайте себе и окружающим только добра!

МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 22
«Солнышко»

Семинар-практикум в рамках
реализации проекта
«Родительский университет»

**«Здоровьесберегающие технологии
в детском саду и дома»**



Саянск

