**Всё о здоровье.**

**Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней.**

**Здоровьесберегающий процесс в детском саду и дома – это процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения , направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей.**

**Задачи здоровьесбережения:**

* **Создание адекватных условий для развития, обучения и оздоровления детей**
* **Создание положительного эмоционального настроя и снятие психо-эмоционального напряжения**
* **Сохранение здоровья детей; повышение их двигательной активности и умственной работоспособности.**

**Здоровьесберегающие технологии в детском саду:**

* + **Утренняя гимнастика**
  + **Занятия по физической культуре**
  + **Динамические паузы**
  + **Подвижные и спортивные игры**
  + **Дни здоровья**
  + **Самомассаж**
  + **Ритмика**
  + **Технологии музыкального развития**
  + **Игротерапия**
  + **Арттерапия**
  + **Пальчиковая гимнастика**
  + **Гимнастика для глаз**
  + **Релаксация**
  + **Гимнастика пробуждения**
  + **Дыхательная гимнастика**
  + **Ходьба по «дорожке здоровья»**
  + **Закаливающие процедуры и прогулки.**