**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.**