**Здоровьесберегающие технологии используемые в Детском саду № 15 «Кыымчаан»**

**Физкультминутки**

Цель таких физкультминуток заключается в:

* смене вида деятельности;
* предупреждении утомляемости;
* снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
* активизации кровообращения;
* активизации мышления;
* повышении интереса детей к ходу занятия;
* создании положительного эмоционального фона.

**Дыхательная гимнастика**

Использование дыхательной гимнастики помогает:

* улучшить работу внутренних органов;
* активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
* тренировать дыхательный аппарата;
* осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
* повысить защитные механизмы организма;
* восстановить душевное равновесие, успокоиться;
* развивать речевое дыхание.

**Пальчиковая гимнастика**

Пальчиковая гимнастика способствует развитию:

* осязательных ощущений;
* координации движений пальцев и рук;
* творческих способностей дошкольников.

Используются такие виды упражнений:

* массаж;
* действия с предметами или материалами;
* пальчиковые игры.

**Гимнастика для глаз**

 Гимнастика для глаз необходима для:

* снятия напряжения;
* предупреждения утомления;
* тренировки глазных мышц;
* укрепления глазного аппарата.

**Ритмопластика**

Цель ритмопластики:

* восполнение «двигательного дефицита»;
* развитие двигательной сферы детей;
* укрепление мышечного корсета;
* совершенствование познавательных процессов;
* формирование эстетических понятий.