

# Здоровьесберегающие технологии в группе «ТЕРЕМОК»

Воспитатели МБДОУ №316:  
Рудометова М.А.  
Кузьмина Н.Г.

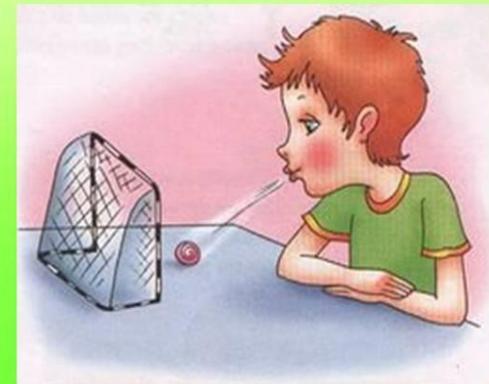
## Дыхательная гимнастика

- это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.



## Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика – это прекрасное средство предотвратить частые простудные заболевания, укрепить иммунитет. А еще правильное дыхание стимулирует работу нервной системы, головного мозга и сердца, а также полезна для развития речи у детей.



# Картотека «Дыхательная гимнастика»



**Массаж** оказывает благотворное влияние не только на формирование ног ребенка, но и на центральную нервную систему, а через нее – на весь организм в целом.

**Массажные коврики- дорожки**, которые мы ежедневно используем в целях оздоровительной работы после дневного сна, имеют несколько видов рельефной поверхности. Во время ходьбы по этим **дорожкам**, дети сопровождают свои действия речью, трогают, щупают руками поверхность и детали **дорожки**, отмечая качество материалов, из которых они сделаны.

Ходьба по **массажным дорожкам** – это прекрасное средство тренировки мышц стопы.

