

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ДНЗ

- Психогімнастика;
- Імунна гімнастика (поєднання точкового масажу з погладженням, пощипуванням імунних точок);
- Пальчикові ігри;
- Міогімнастика (вправи для язичка);
- Ігри на розвиток емоційного стану;
- Релаксація;
- Дихальні вправи;
- Масажі; самомасажі;
- Психологічні етюди;
- Динамічні паузи;
- Екотерапія (розслаблення в процесі спостереження за акваріумними рибками, хом'ячком, черепахою, виконання трудових доручень в екокуточку тощо);
- Ароматерапія;
- Кольоротерапія;
- Фітотерапія;
- Музикотерапія;
- Піскотерапія;
- Казкотерапія;
- Сміхотерапія;
- Арт-терапія;
- Кінезотерапія (зв'язок рухів та музики);
- Танцотерапія;
- Вітамінотерапія;
- Звукотерапія (використання природних звуків з лікувальною метою);
- Ігри-медитації;
- Вживання «добрих» слів;
- Оздоровчі прогулянки;
- Оздоровчий біг;
- Оздоровча ходьба (в середньому темпі);
- «Доріжка здоров'я»; солева доріжка;
- Валеохвилинки; оздоровчі хвилинки;
- Гімнастика пробудження після денного сну;
- Повітряні ванни;
- Сонячні ванни;
- Загартування водою;
- Контрастні ванни;
- Коригувальні вправи (на профілактику плоскостопості, постави);
- Ходьба босоніж (по підлозі, росі, піску, глині, гальці тощо);
- Гімнастика для очей;
- Фізкультура на свіжому повітрі;
- Пішохідні переходи;
- Вживання фітонцидів;