

“Здоровьесберегающая технология” – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.



Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

### Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!



---

«Единственная красота,  
которую  
я знаю-  
это здоровье».  
Генрих Гейне

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ**



**Добавь здоровья!**



### **Условия формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни:**

- Создание вокруг ребенка учебно-воспитательной среды, наполненной терминами, символами, атрибутами, традициями культуры здорового образа жизни.
- Создание положительного эмоционального фона на занятиях оздоровительно – педагогической направленности.
- Формирование активной позиции ребенка в освоении знаний, умений и навыков валеологического характера.
- Учет индивидуальных психофизиологических и типологических особенностей детей при организации занятий оздоровительной направленности.

### **Для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо:**

- 1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.**  
Оздоровительная гимнастика.  
Игры – релаксации.  
Привитие детям гигиенических навыков.  
Простейшие навыки оказания первой помощи.  
Физкультминутки во время занятий.  
Функциональная музыка.  
Специально организованные занятия оздоровительной физкультуры.  
Массовые оздоровительные мероприятия.  
Упражнения для глаз.
- 2. Работа с семьей.**  
Пропаганда здорового образа жизни.  
Консультации.  
Индивидуальные беседы.  
Выступления на родительских собраниях.  
Распространение буклетов.  
Выставки.  
Проведение совместных мероприятий.
- 3. Работа с педагогическим коллективом.**  
Проведение семинаров – практикумов, выставок, консультаций.  
Проведение и посещение занятий направленных на здоровьесбережение.
- 4. Создание условий и развивающей среды.**  
Приобретение массажёров, тренажёров, спортивных снарядов и модулей.  
Изготовление материала для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.  
Подбор картотек.  
Разработка отдельных оздоровительных комплексов.



### **Принципы здоровьесберегающих технологий:**

- “Не навреди!”
- Принцип сознательности и активности.
  - Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
  - Принцип доступности и индивидуальности.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
  - Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.

