

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!

УСПЕХОВ В РАБОТЕ!!!

Буклет для педагогического совета «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ»

Составила воспитатель ГБДОУ комбинированного вида

№ 102



*Здоровьесберегающие технологии в ГБДОУ  
«Детский сад комбинированного вида  
№\_102\_»*



**Что такое здоровьесберегающие технологии?** Это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации различных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий:

1. Здоровье физическое.
2. Здоровье психическое.
3. Здоровье социальное.
4. Здоровье нравственное.

#### **Критерии оценки здоровья:**

- ✓ Уровень работоспособности.
- ✓ Оценка наличия вредных привычек.
- ✓ Выявление физических дефектов.
- ✓ Оптимальный двигательный режим.
- ✓ Рациональное питание.
- ✓ Закаливание и личная гигиена.
- ✓ Положительные эмоции.
- ✓ Социальное благополучие.

#### **Принципы здоровьесберегающих технологий:**

- принцип «Не навреди!»;
- принцип сознательности и активности;
- непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- всестороннего и гармонического развития личности;
- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др.

#### **Формы занятий:**

- с использованием профилактических методик;
- с применением функциональной музыки;
- с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
- через оздоровительные мероприятия;

- создания здоровьесберегающей среды.

#### **Средства здоровьесберегающих технологий:**

1. Средства двигательной направленности: элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание); физические упражнения; физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.
  2. Оздоровительные силы природы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, ингаляция).
  3. Гигиенические факторы (выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещений, соблюдение режима дня....)
- Методы здоровьесберегающих технологий:** фронтальный, групповой, практический метод, познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, метод индивидуальных занятий.

#### **Существуют следующие приемы:**

1. Защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения).
2. Компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, массаж...)
3. Стимулирующие (элементы закаливания, приемы психотерапии, фитотерапии).
4. Информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, педагогам).

У детей до семи лет среди заболеваний занимают: 1 место - заболевания органов дыхания; 2 место - инфекционные и паразитарные болезни; 3 место - болезни нервной системы и органов чувств; 4 место - заболевания органов желудочно-кишечного тракта.

С учетом этого **программа здоровьесбережения включает следующие компоненты:**

1. Рациональное питание.
2. Оптимальная для организма двигательная активность.
3. Соблюдение режима дня.
4. Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.
5. Повышение психоэмоциональной устойчивости.