

**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!!!**

*муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 71»*

---

660068, г. Красноярск, ул. Крайняя, д.6,  
ОГРН 1232400025880, ИНН 2462076329 / КПП 246201001,  
e-mail: [dou71@mailkrsk.ru](mailto:dou71@mailkrsk.ru)

*Использование здоровьесберегающих технологий*



**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.