

Цель здоровьесберегающих технологий в ДОУ

применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей

Десять золотых правил здоровьесбережения:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать больше положительных эмоций
- Желайте себе и окружающим только добра!

УСПЕХОВ В РАБОТЕ!!!

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №66 г. ЧЕЛЯБИНСКА»



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮ ЩИХ

ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ

Единственная красота,
которую я знаю, - это
здоровье.

Генрих Гейне

Подготовила: старший воспитатель
Полищук О.В.

Здоровьесберегающие технологии

- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.



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.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности. артикуляционная гимнастика, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультура, закаливание, проблемно-игровая деятельность (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, дыхательная гимнастика, цветотерапия..



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:

- Рациональное питание.

- *Оптимальная для организма двигательная активность.*
- *Соблюдение режима дня.*
- *Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.*
- *Повышение психоэмоциональной устойчивости.*

,