

Существуют следующие приемы:

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

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!

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



Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ

(для педагогов)



Что такое здоровьесберегающие технологии?

Это - психолого-педагогических приемы и методы работы, подходы к реализации различных проблем.

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий:

- Здоровье физическое.
- Здоровье психическое.
- Здоровье социальное.
- 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,

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:

- *Средства двигательной направленности:*
 - ☐ элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание);
 - ☐ физические упражнения;
 - ☐ физкультминутки,
 - ☐ лечебная физкультура,
 - ☐ подвижные игры,
 - ☐ гимнастика,
 - ☐ самомассаж
- *Оздоровительные силы природы*
 - ☐ солнечные и воздушные ванны,
 - ☐ водные процедуры,
 - ☐ фитотерапия,
 - ☐ ингаляция.
- *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.