

## Десять золотых правил

- 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 как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!



«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым»

Жан Жак Руссо

## 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.



МАДОУ  
«Детский сад № 9»



## Здоровьесберегающие технологии

«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. 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.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

**Здоровьесберегающие технологии, используемые с детьми на занятиях:**

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

- Динамические паузы
- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Релаксация
- Аромотерапия
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика пробуждения
- Гимнастика корригирующая
- Гимнастика ортопедическая.
- Кинезиологические упражнения



**Технологии обучения здоровому образу жизни**

- Физкультурное занятие
- Занятия из серии «Здоровье»,
- Самомассаж,
- Точечный самомассаж

**Коррекционные технологии:**

- Арттерапия
- Технологии музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Технологии воздействия цветом
- Технологии коррекции поведения
- Психогимнастика
- Фонетическая и логопедическая ритмика или логоритмика

