

**Сохранение, укрепление и
восстановление здоровья
детей в ДОУ**

Сегодня сохранение и
укрепление здоровья детей
одна из главных
стратегических задач развития
страны.



Что такое здоровье?



Выделяется несколько компонентов здоровья:

- **Соматическое здоровье** – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
- **Физическое здоровье** – уровень роста и развития органов и систем организма.
- **Психическое здоровье** – состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

От чего же зависит здоровье ребенка?



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

20%

Внешняя среда и природно-климатические условия

20%

Генетическая биология человека

10%

Здорово-охранение

50%

Образ жизни
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

ЗДОРОВЬЕ

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**

Медико-профилактические технологии

- Технологии обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими правилами



Медико-профилактические технологии

- Организация мониторинга здоровья дошкольников
- Организация и контроль питания детей
- Организация профилактических мероприятий в детском саду
- Закаливание и физическое развитие дошкольников
- Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ

Физкультурно-оздоровительные технологии

Технологии, направленные на развитие физических качеств и двигательной активности детей, приобщение детей к здоровому образу жизни



Физкультурно-оздоровительные технологии

- Утренняя гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Динамическая пауза
- Массаж и самомассаж
- Профилактика плоскостопии и формирование правильной осанки
- Двигательные оздоровительные физминутки
- Самостоятельная двигательная деятельность детей
- Валеологическое развитие
- Подвижные и спортивные игры
- Физическая культура

Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

- Специально организованные встречи, игровые тренинги с детьми;
- Релаксация;
- Музыкотерапия;
- Сказкотерапия;
- Рисорография;
- Психогимнастика
- Фонетическая ритмика



Здоровьесбережение и здоровьеобогащение педагогов ДОУ

Технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов в том числе культуры профессионального здоровья, развития потребностей здорового образа жизни



Валеологическое просвещение родителей

- Папки-передвижки
- Круглые столы по вопросам
- Беседы
- Нетрадиционные формы работы с родителями (экскурсии)
- Практические показы (практикум)
- Личный пример педагога



Золотые правила здоровьесбережения

Мы выбираем здоровье



Соблюдайте режим дня!

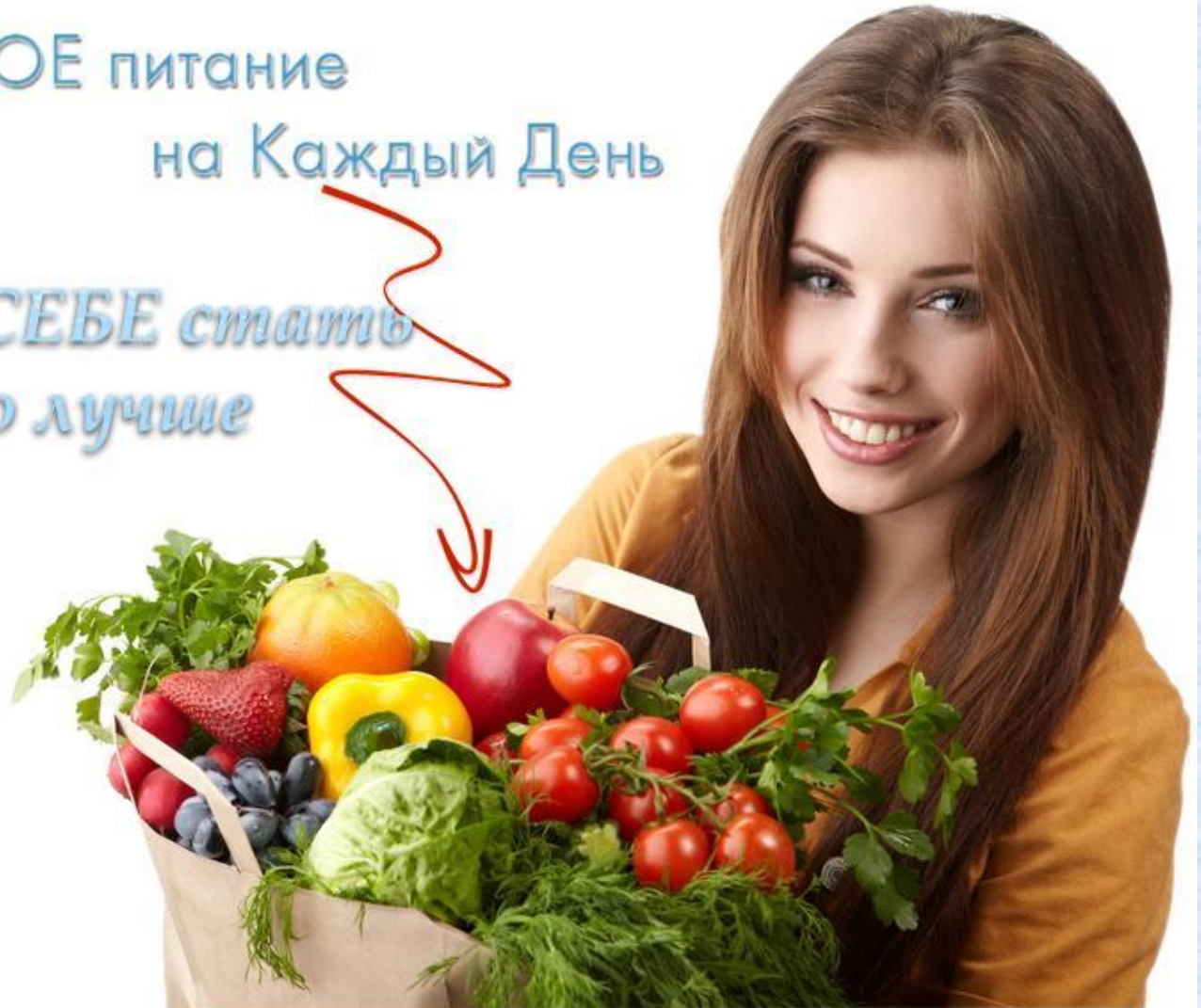


Обращайте больше внимания на питание!

Счастье в Твоей Жизни!

ПРАВИЛЬНОЕ питание
на Каждый День

Позвольте **СЕБЕ** стать
немного лучше



Больше двигайтесь!



Спите в прохладной комнате!



• Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!



• **Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**



Гоните прочь уныние и хандру!



► Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!



Всё будет здорово!

Желайте себе и окружающим только добра!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ