

Цель здоровьесберегающих технологий:

Применительно к детям

- ▲ обеспечение дошкольнику возможность сохранения здоровья;
- ▲ формирование у воспитанника необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- ▲ обучение дошкольника использовать полученные знания в повседневной жизни.

Применительно к взрослым

- ▲ содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

Виды здоровьесберегающих технологий



Медико-профилактические технологии.

Задачи: сохранение и приумножение здоровья детей под руководством *медицинского персонала ДООУ* в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.



Компоненты:

мониторинг здоровья дошкольников и
разработка рекомендаций по оптимизации
детского здоровья;
рациональное питание;
рациональный режим дня;
закаливание;
организация профилактических
мероприятий в детском саду;
контроль и помощь в обеспечении
требований СанПиНов;
здоровьесберегающая среда в ДООУ.

Валеологическое просвещение родителей

это процесс направленный на ознакомление родителей, сохранение и укрепление знаний о здоровье детей.

Реализуется через:

- Родительские собрания
- Консультации
- Круглые столы по вопросам
- Беседы
- Нетрадиционные формы работы с родителями
- Спортивные праздники
- Личный пример педагога
- Папки-передвижки

Компоненты физкультурно-оздоровительных технологий

- Физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика
- Спортивные праздники, развлечения
- День здоровья
- Подвижная игра
- Физкультминутки
- Дыхательная гимнастика
- Самомассаж, точечный массаж
- Артикуляционная гимнастика
- Гимнастика для глаз

Здоровьесберегающие образовательные технологии

Это технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Цель: формирование у детей осознанного отношения к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

Это технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника.

Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника.

Десять золотых правил здоровьесбережения

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте большое внимание 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 добро!