

## ***Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании***

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.

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!

***МДОУ «Детский сад №8  
«Карамелька»***



---

**БЕЗОПАСНОСТЬ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА, КАК ОДНО ИЗ  
НАПРАВЛЕНИЙ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ**

***Безопасности формула есть:***

***Надо видеть, предвидеть,  
учесть.***

***Но возможно - всё избежать,***

***А где надо – на помощь  
позвать***



**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

**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.

## Группы здоровьесберегающих Технологий



### Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая



### Технологии обучения здоровому образу жизни:

Утренняя гимнастика, физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия, коммуникативные игры) активный отдых, самомассаж, точечный самомассаж



### Коррекционные технологии:

арт-терапия, пескотерапия, артикуляционная гимнастика, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

