**Существует 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!

УСПЕХОВ В РАБОТЕ!!!

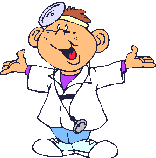
МБДОУ детский сад №7«Жемчужинка»

****

**«Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ»**

**Составил: старший воспитатель**

**Константиненко О.С**



**Что такое здоровьесберегающие технологии?** Это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации различных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий:

1. Здоровье физическое.
2. Здоровье психическое.
3. Здоровье социальное.
4. 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 и др.

*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:**

1.Средства двигательной направленности:

-элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание);

-физические упражнения;

-физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.

2. Оздоровительные силы природы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, ингаляция).

3. 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.

**Существуют следующие приемы:**

1. Защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения).

2. Компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, массаж...)

3. Стимулируюшие (элементы закаливания, приемы психотерапии, фитотерапии).

4. Информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, педагогам).

У детей до семи лет среди заболеваний занимают: 1 место - заболевания органов дыхания; 2 место - инфекционные и паразитарные болезни; 3 место - болезни нервной системы и органов чувств; 4 место - заболевания органов желудочно-кишечного тракта.

С учетом этого **программа здоровьесбережения включает следующие компоненты:**

1. Рациональное питание.
2. Оптимальная для организма двигательная активность.
3. Соблюдение режима дня.
4. Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.
5. Повышение психоэмоциональной устойчивости.