

Здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающая технология” – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В конце пути дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

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!

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.

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

Здоровьесберегающие технологии в помощь родителям.

- **Пальчиковая гимнастика** с элементами массажа биологически активных зон
- **Самомассаж** (поглаживание, похлопывание, поглаживание) Мы умоем глазки, чисто вытрем нос, Нарумяним щеки, подрисуем бровь Правую и левую, а теперь вот так (обе) Проведем вдоль уха и погладим шею, Водой чуть-чуть побрызгаем и вытремся скорее.
- **Гимнастика для глаз** Посмотрите далеко, Дети вытягивают руки вперед, распрямляют ладони и смотрят на ладони. Посмотрите близко, Подносят ладони близко к глазам. Посмотрите высоко, Поднимают руки вверх Посмотрите низко. Опускают руки вниз.
- **Кинезиологические упражнения** (гимнастика для мозга) Развивает межполушарное взаимодействие Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Выполняя в системе эти упражнения, проявляются скрытые способности человека и расширяются границы возможностей его мозга. Игра «Ухо – нос – хлопок» Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за

противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

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.

