

## 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!

Таким образом,  
здоровьесберегающие технологии  
можно рассматривать как одну из  
самых перспективных систем 21-го  
века и как совокупность методов и  
приемов организации обучения  
дошкольников, без ущерба для их  
здоровья.



## 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. Мы только тогда можем сказать, что процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья дошкольников и педагогов.

## Технология

(от греческих слов «techne» - искусство, умение и «logos» - учение, наука) - совокупность знаний и способов деятельности.

## Цель здоровьесберегающих образовательных технологий

обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и

навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

## Для проведения успешной работы по здоровьесбережению детей необходима тесная связь с родителями, а для этого нужна:

- ✓ Пропаганда здорового образа жизни.
- ✓ Консультации.
- ✓ Индивидуальные беседы.
- ✓ Выступления на родительских собраниях.
- ✓ Распространение буклетов.
- ✓ Выставки.
- ✓ Проведение совместных мероприятий.

## К основным направлениям оздоровительной деятельности в нашем детском саду мы относим:

- организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;

- организацию здорового сбалансированного питания; обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания их в детском саду;
- организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками; физическое воспитание детей.