

**«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 концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.



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.

## 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!

**«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым»**

**Жан Жак Руссо**



## ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ



**Цель** здоровьесберегающих технологий обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

### **Здоровьесберегающие технологии в помощь родителям.**

#### **Пальчиковая гимнастика ПТИЧКИ**

Прилетайте, птички!

*(«Зовущие» движения пальцами обеих рук) Сала дам синичке.*

*(«Режущие движения» одной ладони по другой)*

Приготовлю крошки,

*(Пальцы щепоткой – «крошить» хлеб)*

Хлебушка немножко.

*(Тереть подушечки пальцев друг о друга)*

Эти крошки – голубям,

*(Вытянуть вперёд правую руку с раскрытой ладонью)*

Эти крошки – воробьям.

*(Вытянуть левую руку с раскрытой ладонью)*

Галки да вороны Ешьте макароны

*(Тереть ладонь о ладонь)*

#### **Самомассаж**

*(поглаживание, похлопывание, поглаживание)*

На крыльчке ножками потопали,

Ручками по щёчкам похлопали.

Присели, через пальчики в щель

посмотрели.

Пальчики в кулак сжимаем,

Воздух набираем.

Ладонки на грудки положили

И давай ладошками по своей грудке стучать.

Стук- стук, стук- стук-

Вот как получается.

Стук- стук, стук-стук-

Грудка наслаждается.

#### **Гимнастика для глаз**

##### **Заяц**

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. (смотрят вверх)

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. (глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ай-да зайнышка, умелый! Глазками моргает. (моргают глазками)

Глазки закрывает. (глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

*(прыгаем, как зайчики )*

#### **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.