

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

- ❖ **Динамические паузы** (физкультминутки) (рекомендуются для всех детей в качестве профилактики при утомлении);
- ❖ **Подвижные и спортивные игры** (проводятся ежедневно в соответствии с возрастом детей);
- ❖ **Релаксация** (проводится для всех возрастных групп, при этом используется спокойная музыка, звуки природы);
- ❖ **Гимнастика пальчиковая** (рекомендована всем детям, особенно с речевыми проблемами);
- ❖ **Гимнастика для глаз** (проводится ежедневно с младшего возраста в зависимости от зрительной нагрузки);
- ❖ **Гимнастика дыхательная** (проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы);
- ❖ **Гимнастика бодрящая** (проводится ежедневно после дневного сна);
- ❖ **Гимнастика утренняя** (ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах)



ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ



- «Не навреди!»
- Принцип сознательности и активности
- Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса
- Принцип всестороннего и гармоничного развития личности
- Принцип доступности и индивидуальности
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий.

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 больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!



Основными составляющими здорового образа жизни является:

- рациональное сбалансированное питание,
- закаливающие процедуры в режиме дня,
- личная гигиена,
- превалирование положительных эмоций



Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом
заниматься,

И закалятся, и с зарядкою дружить.
Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни
злиться,

Улыбкой победить любой укор.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и
красивы

Тогда года нам будут не беда!

Лена Одинцова

МАДОУ "МАЯЧОК" СП детский сад № 197



ЗДОРОВЬЕ- СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕТСКОМ САДУ

