

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОМУ РАЗВИТИЮ ВОСПИТАННИКОВ № 28



ул. Крылова, 56, г. Екатеринбург, 620028.
Тел +7/343/ 242-29-90, тел/факс +7 /343/ 231-49-52
e-mail: teremok_28@mail.ru;
ИНН6658176893 КПП 665801001

« Т Е Р Е М О К »

Консультация для родителей.

Материал подготовила: Кряжева Е.Н., воспитатель

Здоровьесберегающие технологии.

«Здоровые дети - это основа жизни нации».

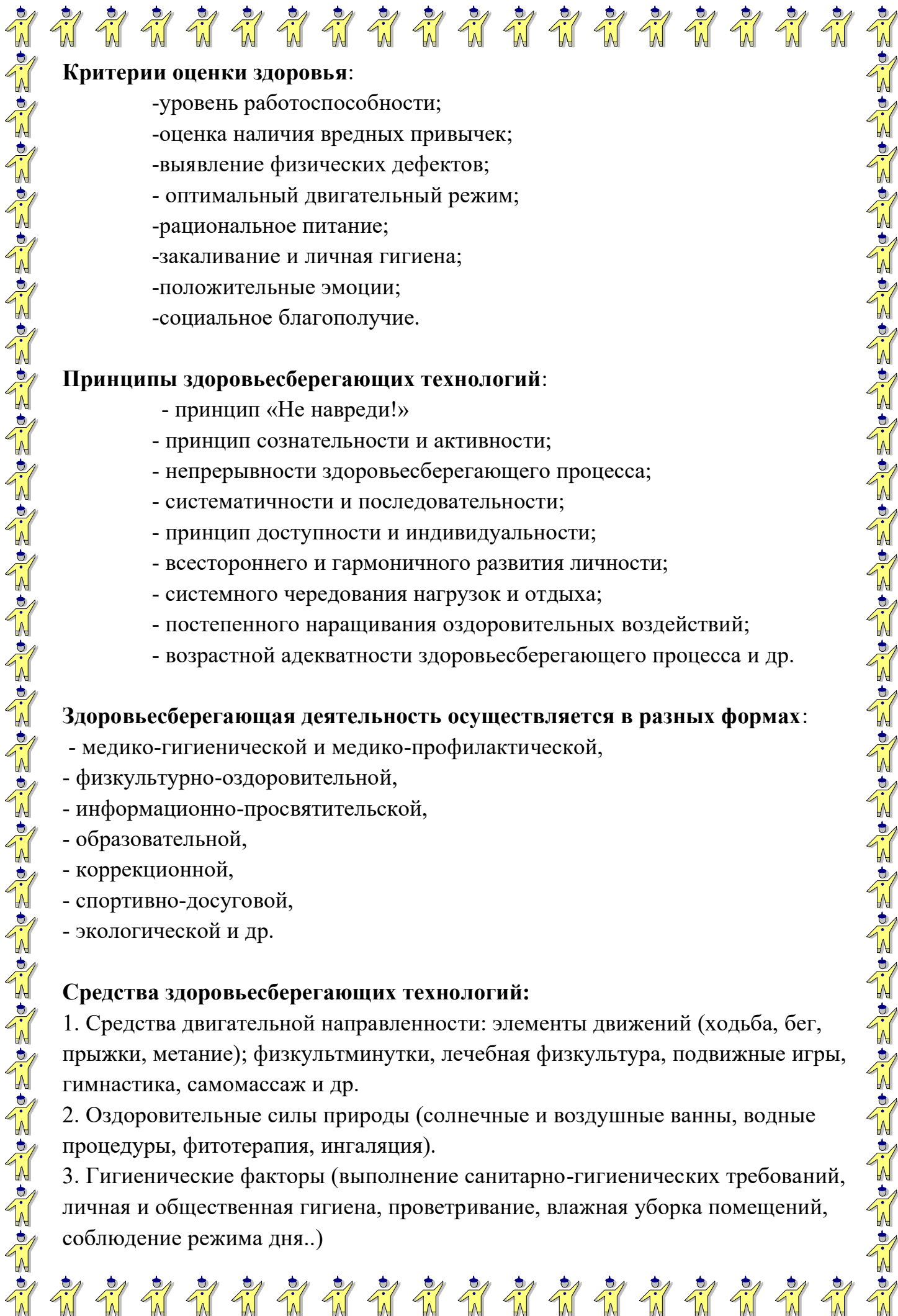
Здоровьесберегающие технологии – что мы понимаем под этим термином?

Основные понятия:

Понятия	Определение
«ЗДОРОВЬЕ»	- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).
«ТЕХНОЛОГИЯ»	- это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования. (ЮНЕСКО)
«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.

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий:

1. Здоровье физическое.
2. Здоровье психическое.
3. Здоровье социальное.
4. Здоровье нравственное.
- 5.



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:

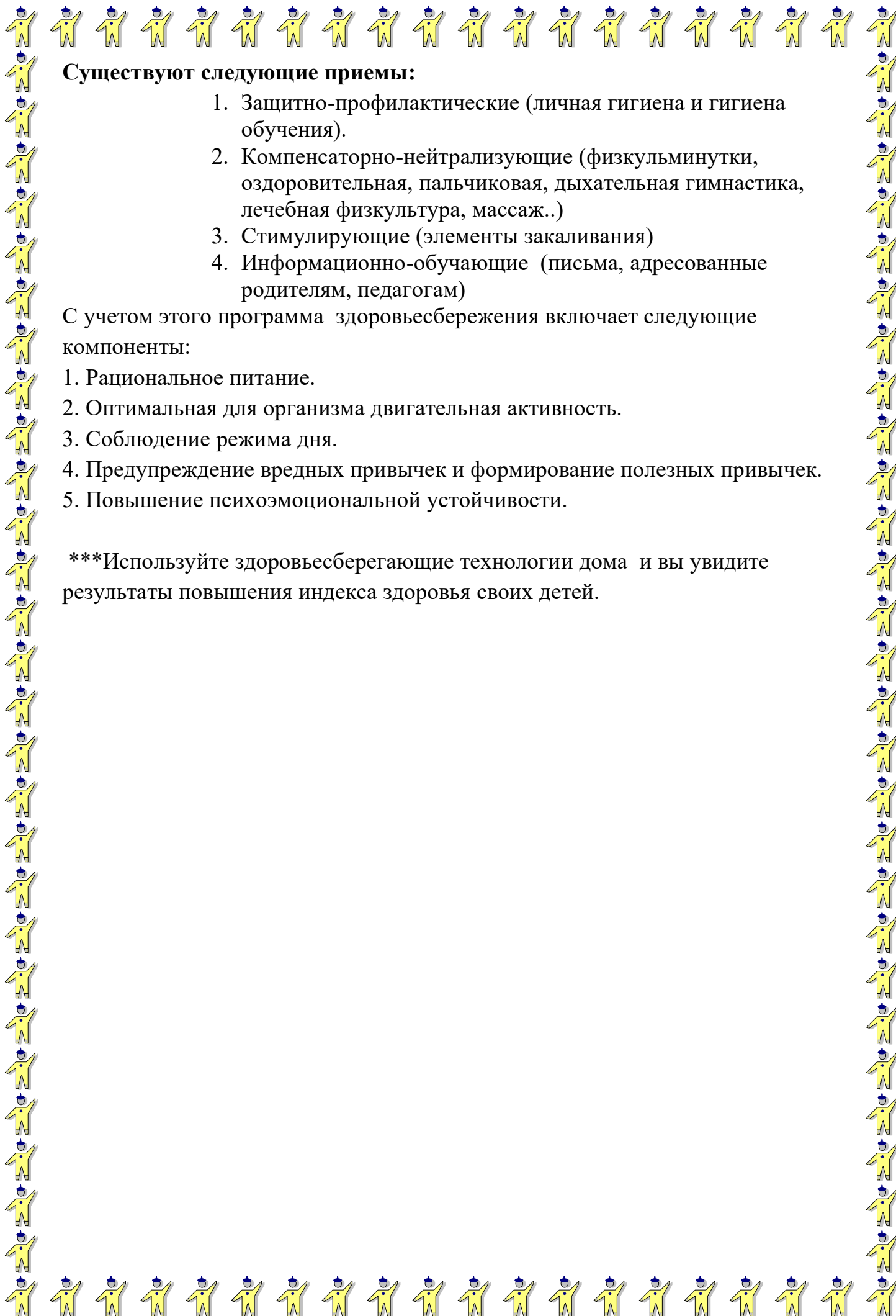
- принцип «Не навреди!»
- принцип сознательности и активности;
- непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- всестороннего и гармоничного развития личности;
- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др.

Здоровьесберегающая деятельность осуществляется в разных формах:

- медико-гигиенической и медико-профилактической,
- физкультурно-оздоровительной,
- информационно-просветительской,
- образовательной,
- коррекционной,
- спортивно-досуговой,
- экологической и др.

Средства здоровьесберегающих технологий:

1. Средства двигательной направленности: элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание); 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..)



Существуют следующие приемы:

1. Защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения).
2. Компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, массаж..)
3. Стимулирующие (элементы закаливания)
4. Информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, педагогам)

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.

*****Используйте здоровьесберегающие технологии дома и вы увидите результаты повышения индекса здоровья своих детей.**