Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей

**Десять золотых правил**

**здоровьесбережения:**

Соблюдайте режим дня!

Обращайте больше внимания на питание!

Больше двигайтесь!

Спите в прохладной комнате!

Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

Гоните прочь уныние и хандру!

Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

Старайтесь получать больше положительных эмоций

Желайте себе и окружающим только добра!

***ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ***

***ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ***

*Единственная*

**Единственная красота, которую я знаю,- это здоровье.**

[**Генрих Гейне**](http://www.mircitaty.com/heine.html)

*красота, которую*

*я знаю, – это здоровье.*

*Генрих Гейне*



**

*Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.*

*Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития*.

***Технологии сохранения и стимулирования здоровья:***

*Ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая*

***Технологии обучения здоровому образу жизни:***

*Утренняя гимнастика, физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия, коммуникативные игры) активный отдых, самомассаж, точечный самомассаж*

***Коррекционные технологии:*** *арт-терапия, пескотерапия,* *артикуляционная гимнастика, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.*

