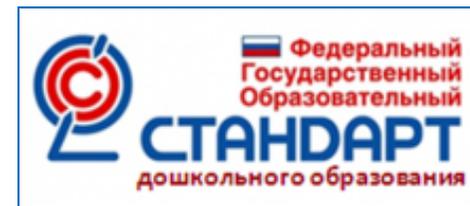


## Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

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.

*Памятка для  
воспитателей  
Семейных  
детских садов*



# Что такое здоровьесберегающие технологии?

## 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 совершенствованию. 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 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.



### Основные направления оздоровительной деятельности:

- организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;
- организация здорового сбалансированного питания; обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания их в дошкольном учреждении;
- организация лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками; физическое воспитание детей.