

# МЫ ЗДОРОВЫМИ РАСТЁМ!

Технологии обучения здоровому образу жизни

„Забота о здоровье-это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

*В.А.Сухомлинский*

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

*(Всемирная организация здравоохранения)*

# Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ



целостная система  
воспитательно-  
оздоровительных,

коррекционных  
и профилактических мер,  
которые осуществляются

в процессе



ребенка и  
педагога

взаимодействия  
ребенка и  
родителей

ребенка и  
доктора

## Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

- Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья
- Сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ
- Научить использовать

# Здоровьесберегающие технологии



технологии сохранения и  
стимулирования  
здоровья

технологии обучения здоровому  
образу жизни

коррекционные технологии

# Технология обучения здоровому образу жизни

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Самомассаж
- Активный отдых

# Утренняя гимнастика

*Точно знаем: по утрам  
Взрослым всем и малышам  
Чтоб стать сильным и здоровым,  
Не болеть и быть весёлым,  
Надо быстро просыпаться и  
зарядкой заниматься.*



# Физкультурные занятия

*Непосредственно образовательная деятельность проводится в соответствии программой, по которой работает ДООУ. (Во время карантина НОД проводится в группе, кроме занятий в бассейне)*





# Самомассаж

*Благоприятствует психо-эмоциональной устойчивости к физическому здоровью, тонизирует весь организм. самомассаж проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.*



# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

*физкультурные праздники, досуги, развлечения, дни здоровья*





# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

*Спортивное оборудование позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке*

