



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД ХАНТЫ-МАНСИЙСК  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАНТЫ-  
МАНСИЙСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 11 «РАДУГА»**

**Консультация для педагогов:  
«ДЕСЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ »**

Подготовила воспитатель  
Шаламова Т.Л.

Ханты-Мансийск, 2018г.

## 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.**

## 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 самосовершенствованию. 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 образовательных 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.

К основным направлениям оздоровительной деятельности в нашем детском саду мы относим:

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