

# МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

## Здоровьесберегающие технологии

### Медико-профилактические

- организация мониторинга здоровья дошкольников
- организация и контроль питания детей
- физического развития дошкольников
- закаливание
- организация профилактических мероприятий
- организация обеспечения требований СанПиН

### Физкультурно-оздоровительные

- развитие физических качеств, двигательной активности
- становление физической культуры детей
- дыхательная гимнастика
- массаж и самомассаж
- профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

### Медико-профилактические здоровьесберегающие

### Физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии

## Психологическая безопасность

Комфортная организация режимных моментов

Оптимальный двигательный режим

Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок

Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми

Целесообразность в применении приемов и методов

Использование приемов релаксации в режиме дня

## Оздоровительная направленность воспитательно - образовательного процесса

Учет гигиенических требований

Создание условий для оздоровительных режимов

Бережное отношение к нервной системе ребенка

Учет индивидуальных особенностей и интересов детей

Предоставление ребенку свободы выбора

Создание условий для самореализации

Ориентация на зону ближайшего развития

## Виды здоровьесберегающих технологий

### Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- «Дыхательная гимнастика» А.Н. Стрельниковой
- Утренняя гимнастика
- Рижский метод закаливания

### Технологии обучения здоровому образу жизни

- Физкультурные занятия
- Проблемно-игровые занятия
- Коммуникативные игры
- Занятия из серии «Здоровье»
- самомассаж (логопедический)