

## ***Компоненты здорового образа жизни***

- Мотивационно-ценностный (система побуждений к ЗОЖ)
- Содержательно-профессиональный (система знаний ЗОЖ)
- Эмоционально-практический (система умений и желание постоянно вести ЗОЖ)
- Волевой (качества личности, способствующие достижению целей ЗОЖ, эмоциональные проявления в оценке достигнутого).

### ***Здоровый образ жизни — это управление здоровьем посредством адекватизации поведения***

Алгоритм здоровьесберегающей деятельности:

- начальная диагностика
- прогноз
- профилактика
- формирование резервов организма
- бережное расходование и восстановление резервов
- коррекция состояния
- промежуточная диагностика (отслеживание состояний)
- прогноз
- коррекция

Здоровьесбережение - ключевой элемент нового мышления, требующий пересмотра, переоценки всех компонентов педагогического-образовательного и методического-процесса, поскольку радикально меняет саму суть и характер этого процесса, ставя в центр - здоровье ребенка. Здоровье – это гармоничное, оптимальное проявление всех функций организма (физических, психических, интеллектуальных и духовных) во взаимодействии с предметной, природной, социальной средой обитания. Здоровьесберегающее образование - непрерывный процесс обучения, воспитания и развития ребенка, направленный на формирование эмоционально-положительного отношения к природе, окружающему миру, ответственного отношения к своему здоровью и состоянию окружающей среды, соблюдение им определенных моральных норм в системе ценностных ориентации

Технология здоровьесберегающего образования-совокупность организационных решений, средств, методов и приемов

здоровьесберегающего образования детей, охватывающих важную часть воспитательно-образовательного процесса.

Здоровьесберегающие технологии-совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование осознанного и ценностного отношения к собственному здоровью. Здоровьесберегающий подход в образовании детей – это комплекс психолого-педагогических, медицинских и других мероприятий, обеспечивающих эффективность педагогического процесса.

### ***Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:***

обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навык и не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать дошкольников, чтобы они смогли потом вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером.

### ***Педагогика оздоровления:***

Здоровьесберегающая педагогика-это педагогическая система, основанная на разумном приоритете ценности здоровья, которую необходимо воспитывать у дошкольников и формировать в ходе образовательного процесса, ориентированного на здоровьесбережение и обеспечивающего его технологически.

### ***Принципы здоровьесберегающей педагогики:***

- системности и повторения (в результате системы работы и многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы)
- Принцип постепенности (предполагает преемственность от одной ступени к другой)
- доступности и индивидуализации (его назначение-в исключении негативных и вредных последствий для организма каждого ребенка вследствие чрезмерных требований и заданий)
- непрерывности (предполагает построение процесса здоровьесбережения как целостного процесса с системным чередованием нагрузок и отдыха)
- цикличности (заключается в повторяющейся последовательности занятий)
- оздоровительной направленности (решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения и воспитания).
- комплексного междисциплинарного подхода к образованию (взаимодействие педагогов и медицинских работников)

- активного обучения (использование различных интерактивных форм и методов обучения, а также разнообразных форм работы самих детей: индивидуальной коллективной, групповой, парной и др.)
- формирования ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих
- связи теории с практикой (применение своих знаний на практике)

***Принципы организации здоровьесберегающей деятельности:***

- принцип здоровьесбережения
  - принцип природосообразности
  - принцип индивидуализации
- принцип научности
  - принцип комплексности и интегративности
  - принцип активности, сознательности
- принцип адресности и преемственности
  - принцип результативности и гарантированности

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий может выражаться через непосредственное обучение детей приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), профилактическим методикам:

- оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика;
- профилактика простудных заболеваний (фитонцидотерапия);
- привитие детям элементарных гигиенических навыков;
- использование физминуток, проветривания и влажной уборки помещений;
- проведение витаминотерапии;
- включение функциональной музыки;
- чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
- проведение массовых оздоровительных мероприятий: спортивно-оздоровительных, тематических праздников, выхода на природу, экскурсий;
- организация взаимодействия с семьями воспитанников

### ***Компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий***

Методы здоровьесберегающих технологий:

- Практический метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод
- Моделирующий метод и др.

Приемы здоровьесберегающих технологий:

- Защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения).
- Компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, элементы лечебной физкультуры, массаж и др.).
- Стимулирующие (приемы закаливания, психотерапии, фитотерапии).
- Информационно-обучающие