Основные здоровьесберегающие технологии.

Сабурова Надежда Викторовна.

Кемеровская область-Кузбасс, г. Киселевск

Детский сад 1

Воспитатель

Основные здоровьесберегающие технологии в дошкольной образовательной организации направлены на формирование здорового образа жизни детей.

Важным фактором, который оказывает влияние на укрепление организма, является физическая культура и спорт. Для укрепления здоровья, снижения заболеваемости детей необходимо закаливать. Существует множество способов закаливания: прогулка, включающая сон детей на воздухе, воздушные ванны, закаливание водой.

 Еще одной здоровьесберегающей технологией является забота о гигиене. Гигиеническое воспитание включает в себя в первые 3 года жизни малыша научить тому, чтобы он аккуратно ел, охотно умывался, умел пользоваться платком, убирал на место свои игрушки, чистил зубы.

Для благополучного развития ребенка важное значение имеет режим дня. Он включает в себя распределение во времени основных жизненных процессов (сна, приема пищи, бодрствования). Однако в отдельных случаях возможны отступления (в конкретной ситуации и конкретным ребенком). Например, если поведение ребенка свидетельствует об утомлении, его следует уложить спать; если ребенок крепко спит, то дать ему выспаться, а не будить по «режиму».

 Еще одной здоровьесберегающей технологией является одежда. Важное требование к одежде – предохранить ребенка от различных воздействий окружающей среды: палящих лучей, сильных ветров, от холода и дождя. Правильно подобранная одежда сохраняет нормальное самочувствие ребенка.

 Необходимо помнить и о поведении ребенка на дороге. Педагогу необходимо обучать малыша правилам поведения на дороге, правилам пользования транспортом. К моменту поступления в школу должен быть «грамотным» пешеходом. И это задача педагога