Здоровье

естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

* 15 % зависит от наследственности
* 10 % — от состояния медицинского обслуживания
* 25 % — от окружающей среды
* 50 % — от образа жизни.

Здоровьесбережение - Сохранение и укрепление здоровья, улучшение двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей, формирование у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения здоровья

Создание условий

* Режим дня
* Одежда
* Изоляция больных детей
* Двигательный режим
* Питание
* Организация среды

Технологии

* Медико-профилактические
* Физкультурно-оздоровительные
* Социально-психологические
* Образовательные

Физкультурно-оздоровительные

* Физкультминутки
* Физкультпаузы
* Дыхательная гимнастика
* Пальчиковая гимнастика
* Гимнастика для глаз
* Бодрящая гимнастика
* Утренняя гимнастика
* Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата

Социально-психологические технологии

* Психогимнастика
* Музыкотерапия
* Сказкотерапия
* Песочная терапия
* Цветотерапия
* Коммуникативные игры

Образовательные

* НОД по физкультуре
* Фитнес-технологии
* НОД валеологического направления
* Лэпбук

Выбор технологии

* Выявление проблемы
* Оценка материально-технической базы
* Работа с родителями
* Работа с педагогами
* Учёт возрастных особенностей