



### Условия формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни:

- ❖ Создание вокруг ребенка учебно-воспитательной среды, наполненной терминами, символами, атрибутами, традициями культуры здорового образа жизни.
- ❖ Создание положительного эмоционального фона на занятиях оздоровительно – педагогической направленности.
- ❖ Формирование активной позиции ребенка в освоении знаний, умений и навыков валеологического характера.
- ❖ Учет индивидуальных психофизиологических и типологических особенностей детей при организации занятий оздоровительной направленности.

### Для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо:

#### 1. Обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни.

- Оздоровительная гимнастика.
- Игры – релаксации.
- Привитие детям гигиенических навыков.
- Простейшие навыки оказания первой помощи.
- Физкультминутки во время занятий.
- Функциональная музыка.
- Специально организованные занятия оздоровительной физкультуры.
- Массовые оздоровительные мероприятия.
- Упражнения для глаз.

#### 2. Работа с семьей.

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Консультации.
- Индивидуальные беседы.
- Выступления на родительских собраниях.
- Распространение буклетов.
- Выставки.
- Проведение совместных мероприятий.

#### 3. Работа с педагогическим коллективом.

- Проведение семинаров – практикумов, выставок, консультаций.
- Проведение и посещение занятий направленных на здоровьесбережение.

#### 4. Создание условий и развивающей среды.

- Приобретение массажёров, тренажёров, спортивных снарядов и модулей.
- Изготовление материала для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
- Подбор карточек.
- Разработка отдельных оздоровительных комплексов.

### Принципы здоровьесберегающих технологий:

- “Не навреди!”
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
- Принцип доступности и индивидуальности.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.

