

The image features a light gray gradient background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The main text is centered in a bold, black, serif font.

# ТЕХНОЛОГИЯ СБЕРЕЖЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

«Я НЕ ЗНАЮ БОЛЬШЕЙ КРАСОТЫ, ЧЕМ ЗДОРОВЬЕ.»

Г. ГЕЙНЕ

***ЗДОРОВЬЕ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ И ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ, А СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ.***

ВЫДЕЛЯЮТ ТРИ АСПЕКТА ЗДОРОВЬЯ ИЛИ БЛАГОПОЛУЧИЯ.

- **ФИЗИЧЕСКОЕ** – ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ СОСТОЯНИЕМ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЕМ ОРГАНИЗМА, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВ, ТО ОН МОЖЕТ ВЫПОЛНЯТЬ ВСЕ СВОИ ТЕКУЩИЕ ОБЯЗАННОСТИ БЕЗ ИЗЛИШНЕЙ УСТАЛОСТИ.
- **ДУШЕВНОЕ** – ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ТЕМ, НАСКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК ДОВОЛЕН СОБОЙ И КАК УСПЕШНО СПРАВЛЯЕТСЯ СО СВОИМИ ЕЖЕДНЕВНЫМИ ФУНКЦИЯМИ. ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ДУШЕВНО ЗДОРОВ, ОН ОБЫЧНО НРАВИТСЯ САМОМУ СЕБЕ ТАКИМ, КАКОВ ОН ЕСТЬ.
- **СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ** ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ТЕМ, НАСКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК ЛАДИТ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ. СОЦИАЛЬНО ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ УСТАНАВЛИВАТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ОТНОШЕНИЯ ЛЮБВИ И ДРУЖБЫ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.

# ***ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ***

***ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ*** – СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС, НАПРАВЛЕННЫЙ К ТОМУ, ЧТОБЫ ФОРМИРОВАТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ, ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ДОСТИЧЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА. ЭТО ОДИН ИЗ РЕШАЮЩИХ ФАКТОРОВ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ИНДИВИДА.

ОСНОВОПОЛОЖНИКОМ НАУЧНОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РОССИИ БЫЛ ***П.Ф. ЛЕСГАФТ*** (1837 – 1909).

**РЕЗУЛЬТАТОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ** ЯВЛЯЕТСЯ, ВЫРАЖЕНИЕ В ПРОГРЕССИРОВАНИИ ТЕХ ИЛИ ИНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (СИЛОВЫХ, СКОРОСТНЫХ И ДРУГИХ), ПОВЫШЕНИИ ОБЩЕГО УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ И В ДРУГИХ ПОКАЗАТЕЛЯХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ СВОЙСТВ ОРГАНИЗМА, В ТОМ ЧИСЛЕ И СВОЙСТВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА* – ЭТО ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА, ОДНА ИЗ СФЕР ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРАВЛЕННАЯ К ТОМУ, ЧТОБЫ РАЗВИВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И УКРЕПЛЯТЬ ЕГО ЗДОРОВЬЕ.

СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – *СПОРТ* -МНОГОГРАННОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ. В СВОЕМ ЖИЗНЕННОМ ВОПЛОЩЕНИИ СПОРТ – ЭТО И НЕУКЛОННОЕ СТРЕМЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА К РАСШИРЕНИЮ ГРАНИЦ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, РЕАЛИЗУЕМОЕ ЧЕРЕЗ СПЕЦИАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ.

В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ СОЦИАЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ **ОРИЕНТИРАМИ** СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И  
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ВЫСТУПАЮТ:

- ПОКАЗАТЕЛИ **СОМАТИЧЕСКОГО** ЗДОРОВЬЯ (МЕДИЦИНСКИЕ ДАННЫЕ);
- ОБЩАЯ **АКТИВНОСТЬ**: ФИЗИЧЕСКАЯ, ТРУДОВАЯ, ОБЩЕСТВЕННАЯ, ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ;
- **ОВЛАДЕНИЕ** ШКОЛЬНИКАМИ ОСНОВАМИ ЛИЧНОЙ **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**, ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ О ПУТЯХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ДАННОМ ВОЗРАСТЕ И В ПЕРСПЕКТИВЕ;

- **ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ** О ПЕРСПЕКТИВАХ СВОЕГО **ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**:  
СФОРМИРОВАННОСТЬ АДЕКВАТНОЙ **САМООЦЕНКИ** СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ, СВОИХ  
ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ОСОБЕННОСТЕЙ;

– РАЗВИТИЕ РЕЧЕДВИГАТЕЛЬНОЙ  
ПАМЯТИ, **КООРДИНАЦИОННЫХ** СПОСОБНОСТЕЙ, ДВИЖЕНИЙ, РАЗНООБРАЗНОЙ  
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ;

– **ПОТРЕБНОСТЬ** И СПОСОБНОСТЬ В ФИЗИЧЕСКОМ **САМОВОСПИТАНИИ**:  
САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЖИМА ДНЯ, СПЕЦИАЛЬНЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ ПО СОЗДАНИЮ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО НАСТРОЕНИЯ И ЗНАНИЕ  
ТЕХНИКИ САМОМАССАЖА, САМОУПРАВЛЕНИЕ И Т.Д.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ЯВЛЯЕТСЯ СЕГОДНЯ ОДНИМ ИЗ НАИБОЛЕЕ СИЛЬНЫХ (ДИДАКТОГЕННЫХ) ФАКТОРОВ ОТКЛОНЕНИЙ В ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ. ПО ДАННЫМ В.Ф. БАЗАРНОГО, К НИМ ОТНОСЯТСЯ:

***КОМПЛЕКС ФАКТОРОВ ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЙ:***

- ВОЗРАСТАЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ КОМПЛЕКСА ФАКТОРОВ ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЙ И ОГРАНИЧЕННЫХ ПРОСТРАНСТВ;
- ВОЗРАСТАЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЖЕСТКИХ ФОРМ ИЗЛУЧЕНИЙ: ЭЛЕКТРОННО-ЛУЧЕВОГО, «МЕТАЛЛО-ЗВУКОВОГО», МЕРЦАЮЩЕ-СВЕТОВОГО И Т.Д.;

***ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ:***

- ВОЗРАСТАЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ПОТОКОВ АБСТРАКТНОЙ СИГНАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ НА ФОНЕ БЛЕДНЕЮЩЕЙ ОБРАЗНОЙ СФЕРЫ (ВООБРАЖЕНИЯ);



## ***КОМПЛЕКС ФАКТОРОВ ТЕЛЕСНОЙ АТОНИИ:***

- ВОЗРАСТАЮЩАЯ ТЕЛЕСНО-МЫШЕЧНАЯ АТОНИЯ, ГИПОКИНЕЗИЯ, ГИПОДИНАМИЯ НА ФОНЕ МОТОРНО-ЗАКРЕПОЩЕННЫХ ПОЗНО-ТОНИЧЕСКИХ СПАСТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ОРГАНИЗМА;

## ***КОМПЛЕКС ДУХОВНО-ПСИХИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ:***

- УГАСАНИЕ ДУХОВНОГО ПОТЕНЦИАЛА В ОБЩЕНИИ МЕЖДУ ПЕДАГОГАМИ И ДЕТЬМИ;
- ПОТЕРИ СМЫСЛОВ И ИНТЕРЕСА В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»** ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОВОКУПНОСТЬ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ, КОТОРАЯ СПОСОБСТВУЕТ ВЫПОЛНЕНИЮ ЧЕЛОВЕКОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ, ОБЩЕСТВЕННЫХ И БЫТОВЫХ ФУНКЦИЙ В ОПТИМАЛЬНЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ УСЛОВИЯХ

**ЗОЖ – ЭТО:**

- ПОВЕДЕНИЕ И МЫШЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ЕМУ ОХРАНУ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ;
- СИСТЕМА ЛИЧНОЙ НАУЧНО ОБОСНОВАННОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ;
- МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ ИНДИВИДА В ДАННЫХ КОНКРЕТНЫХ УСЛОВИЯХ ЖИЗНИ, УМЕНЬШАЮЩАЯ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ;

# ***ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ***

***ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ*** – «ЭТО НАУЧНАЯ КОНЦЕПЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ, СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ХОДЕ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ». ИЛИ: «ЭТО ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА, МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВЬЮ, ФОРМИРОВАНИЕ НАУЧНОГО ПОНИМАНИЯ СУЩНОСТИ **ЗОЖ**, ВЫРАБОТКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИ ОБОСНОВАННОГО СПОСОБА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ».

## **КЛАССИФИКАЦИОННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

***УРОВЕНЬ И ХАРАКТЕР ПРИМЕНЕНИЯ:*** ОХВАТЫВАЕТ ВСЕ УРОВНИ – ОТ МЕТАТЕХНОЛОГИЙ (РЕАЛИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ – ЗАКОНА ОБ ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН) ДО МНОГОЧИСЛЕННЫХ МИКРОТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВЛЕНИЯ, ТРЕНИРОВОК И Т.Д.

**ФИЛОСОФСКАЯ ОСНОВА:** 1) МАТЕРИАЛИСТИЧЕСКАЯ 2) ПРИРОДОСООБРАЗНАЯ;  
НА ЛОКАЛЬНОМ И МИКРОУРОВНЯХ МОГУТ ТЯГОТЕТЬ К ИДЕАЛИЗМУ.

**МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД:** ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ, ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ,  
ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ.

**ВЕДУЩИЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ:** 1) БИОГЕННЫЕ 2) СОЦИОГЕННЫЕ.

**НАУЧНАЯ КОНЦЕПЦИЯ ОСВОЕНИЯ ОПЫТА:** 1) ДЕЯТЕЛЬНОСТНАЯ  
2) ИНТЕРИОРИЗАТОРСКАЯ.

**ОРИЕНТАЦИЯ НА ЛИЧНОСТНЫЕ СФЕРЫ И СТРУКТУРЫ:** СФЕРА ФИЗИЧЕСКОГО  
РАЗВИТИЯ (СФР).

**ХАРАКТЕР СОДЕРЖАНИЯ И СТРУКТУРЫ:** ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ, ПРОНИКАЮЩИЕ.

**ВИД СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:** 1) ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ  
2) МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ.

**ТИП УПРАВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССОМ:** 1) СИСТЕМЫ МАЛЫХ ГРУПП 2) РЕПЕТИТОР

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ:** 1) КЛУБНЫЕ 2) ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ  
3) ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ.

**ПРЕОБЛАДАЮЩИЕ СРЕДСТВА:** НАГЛЯДНЫЕ, ПРАКТИЧЕСКИЕ.

**ПОДХОД К РЕБЕНКУ И ХАРАКТЕР ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ:** 1) ЛИЧНОСТНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ 2) КОЛЛЕКТИВНОЕ И ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ 3) САМОВОСПИТАНИЕ.

**ПРЕОБЛАДАЮЩИЕ МЕТОДЫ:** 1) ОБЪЯСНИТЕЛЬНЫЕ, ИЛЛЮСТРАТИВНЫЕ  
2) СВОБОДНОГО ВЫБОРА ИГРОВЫЕ ПРОГРАММНЫЕ.

**НАПРАВЛЕНИЕ МОДЕРНИЗАЦИИ И ОТНОШЕНИЕ К ТРАДИЦИОННОЙ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ:** УГЛУБЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ.

**КАТЕГОРИЯ ОБЪЕКТОВ:** ВСЕ КАТЕГОРИИ.

## ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТАЦИИ

***СВЕРХЦЕЛЬ:*** СДЕЛАТЬ РОССИЙСКУЮ ШКОЛУ ШКОЛОЙ ЗДОРОВЬЯ.

***ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ:*** ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РЕБЕНКА (ЗОЖ).

### ***ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:***

- СОДЕЙСТВИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, РАЗНОСТОРОННЕЕ И ОПТИМАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ
- ОПТИМАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, УЛУЧШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА.
- ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И УСТРАНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОТКЛОНЕНИЙ В ОТДЕЛЬНЫХ ОРГАНАХ И СИСТЕМАХ ОРГАНИЗМА.
- ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА И РАЗВИТИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ И ПРИВЫЧКИ ПОВСЕДНЕВНО ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ.

## ***ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:***

- **ОВЛАДЕНИЕ ОСНОВАМИ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОСОБАМИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ В ЦЕЛЯХ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.**
- **ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ, НЕОБХОДИМЫХ В БЫТУ, ТРУДЕ, ВОЕННОМ ДЕЛЕ, А ТАКЖЕ В ЦЕЛЯХ САМОЗАЩИТЫ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ.**
- **РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ, ОБЛЕГЧАЮЩИХ ОВЛАДЕНИЕ НОВЫМИ ФОРМАМИ ДВИЖЕНИЙ.**
- **БОРЬБА С ДИДАКТОГЕННЫМИ ФАКТОРАМИ, ВРЕДНЫМИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.**

## ***ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПО РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ:***

- РАЗВИТИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.
- РАЗВИТИЕ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ, СМЕЛОСТИ, ВЫНОСЛИВОСТИ, РЕШИТЕЛЬНОСТИ, ЛОВКОСТИ, ГИБКОСТИ, КОЛЛЕКТИВИЗМА, СПОСОБНОСТИ К СОТРУДНИЧЕСТВУ И МНОГИХ ДРУГИХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ.
- ФОРМИРОВАНИЕ НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ (АЛКОГОЛЮ, ТАБАКОКУРЕНИЮ, НАРКОМАНИИ).
- МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ: СЛЕЖЕНИЕ ЗА УРОВНЕМ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И УРОВНЕМ ОСОЗНАНИЯ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ.



## КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- ***ПРИОРИТЕТ*** ЗДОРОВЬЯ НАД ДРУГИМИ ЦЕННОСТЯМИ.
- ЗДОРОВЬЕ – ГЛАВНАЯ ЖИЗНЕННАЯ ***ЦЕННОСТЬ***. ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ НЕОБХОДИМА И ЗДОРОВОМУ, И БОЛЬНОМУ ЧЕЛОВЕКУ.
- ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ ***ПОДХОД***. ТРИЕДИНЫЙ ПРИНЦИП ВАЛЕОЛОГИИ: ФОРМИРОВАНИЕ, СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ИНДИВИДА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВСЕХ ПОЗИТИВНЫХ ФАКТОРОВ; ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ С ПОМОЩЬЮ ОБРАЗОВАНИЯ.
- ПРИНЦИП ***ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ***, СОБЛЮДЕНИЕ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОГО РЕЖИМА.
- ***ПЕДАГОГИЗАЦИЯ*** ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ: ОРГАНИЗАЦИЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОГО ЗДОРОВЬЕРАЗВИВАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА.
- ПРИНЦИП ***ПРОФИЛАКТИКИ*** ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.

- ПРИНЦИП ***ПРИРОДОСООБРАЗНОСТИ***: УЧЕТ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТНЫМ РАЗВИТИЕМ, ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К РЕБЕНКУ.
- ***РАЗНООБРАЗИЕ*** МЕТОДОВ И СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИЛ ПРИРОДЫ, ЗАКАЛИВАНИЕ.
- ПРИНЦИП ***САМОРЕГУЛЯЦИИ***: «*ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, НУЖНЫ СОБСТВЕННЫЕ УСИЛИЯ, ПОСТОЯННЫЕ И ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ*» (Н. АМОСОВ).
- ***ОТКАЗ*** ОТ РАЗРУШИТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ: ТАБАКА, АЛКОГОЛЯ, НАРКОТИКОВ.
- ПРИНЦИП СОЧЕТАНИЯ ОХРАНИТЕЛЬНОЙ И ТРЕНИРУЮЩЕЙ СТРАТЕГИЙ.