

МБДОУ «Детский сад №5 «Родничок», г. Луховицы



**«Сохранение и укрепление здоровья
ребенка в условиях ДОО»**

ЗДОРОВЬЕ -

здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

(по уставу ВОЗ)

Физическое здоровье

состояние гармонии физиологических процессов и максимальная адаптация к условиям окружающей среды (здоровье тела, рост и развитие органов, физическая активность, иммунитет)

Психическое здоровье

способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, общий душевный комфорт, адекватное поведение, умение управлять своими эмоциональными состояниями

Социальное здоровье

гармоничное отношение личности в социальной структуре общества, социальная активность, благоприятное отношение с окружающими, усвоение правил и ценностей общества и т.д.

Я не боюсь еще и еще раз сказать:
забота о здоровье - важнейшая
работа воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости
детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний, вера в
СВОИ СИЛЫ.

В. Сухомлинский

Оптимальные условия, обеспечивающие полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДООУ;
- организация деятельности ДООУ, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Задачи по сохранению и укреплению здоровья:

- · Разработать алгоритм деятельности участников образовательного процесса дошкольного учреждения, ориентированный на сохранение и укрепление здоровья.
- · Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.

- Изучить и внедрить в практику ДООУ современные технологии обучения здоровому образу жизни, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей путем развития здоровьесберегающих умений и навыков, формирования привычки думать и заботиться о своём здоровье.
- Создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду для обеспечения двигательной активности ребёнка.

- Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через вовлечение родителей в совместную деятельность, а так же организацию консультативной помощи по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.



Физкультурные уголки в группах



Медицинский

блок



Здоровый образ жизни –

это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек



Задачи работы по формированию здорового образа жизни дошкольников:

- формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья;
- воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться; есть побольше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;
- помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
- развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
- вырабатывать навыки правильной осанки;
- обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;
- развивать художественный интерес.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- ▣ Занятия физкультурой,
- ▣ Прогулки,
- ▣ Рациональное питание,
- ▣ Соблюдение правил личной гигиены,
- ▣ Закаливание,
- ▣ Создание условий для полноценного сна

Формы оздоровительной работы:

- элементы музыкотерапии, свето- и цветотерапии, арт-терапии,
- психорелаксация,
- оздоровительные пробежки,
- целевые прогулки,
- занятия по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни,
- гимнастика пробуждения,
- закаливание,
- воздушные ванны
- игры с водой
- занятия физкультурой и ЛФК.



Циклограмма использования оздоровительных мероприятий в режиме дня

Утро	Индивидуальная работа по развитию основных движений; пальчиковая гимнастика; артикуляционная гимнастика; самомассаж ладоней и лица; точечный массаж; утренняя гимнастика; дыхательная гимнастика.
Перед каждым приёмом пищи	Мытьё рук прохладной водой.
Во время еды	Посадка за столом; формирование культурно – гигиенических навыков.
После каждого приёма пищи	Полоскание полости рта кипячённой водой.
ООД	Динамические паузы; пальчиковая гимнастика; артикуляционная гимнастика; гимнастика для глаз; смена динамических поз, массаж, музыкотерапия.
Прогулка	Подвижные игры; элементы спортивных игр; босоножие; воздушные и солнечные ванны; игры с водой и песком; катание с горки; индивидуальная работа по развитию основных движений; целевые прогулки; оздоровительный бег.
Перед сном	Ходьба по коррекционным дорожкам; воздушные ванны, босоножие, релаксация.
После сна	Зарядка пробуждения; ходьба по коррекционным дорожкам; воздушные ванны; босоножие.
Вечером	Индивидуальная работа по развитию основных движений; пальчиковая гимнастика; точечный массаж; самомассаж; дыхательная гимнастика.

Модель взаимодействия с семьей



Система мероприятий для детей с нарушениями осанки, плоскостопием

- Наблюдение детей врачом-ортопедом 2 раза в год;
- ЛФК: комплексы упражнений с использованием различных атрибутов, контроль осанки у стены и лёжа;
- Консультирование родителей;
- Профилактическая работа с раннего возраста;
- Осуществление постоянного контроля за посадкой детей за столом, осанкой в течение дня;
- Подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- Массаж - 2 раза в год курсами.

Здоровьесберегающая технология



это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

ВИДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду

ГЛАВНЫЕ 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.



Современные здоровьесберегающие технологии¹

```
graph TD; A[Современные здоровьесберегающие технологии1] --- B[Технологии сохранения и стимулирования здоровья]; A --- C[Технологии обучения здоровому образу жизни]; A --- D[Коррекционные технологии];
```

Технологии
сохранения и
стимулирования
здоровья

Технологии
обучения
здоровому образу
жизни

Коррекционные
технологии

[1] Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. - 2007. - №2. - С.65-68.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Стретчинг.

Ритмопластика.

Динамические паузы.

Подвижные и спортивные игры.

Релаксация.

Технологии эстетической направленности.

Гимнастика пальчиковая.

Гимнастика для глаз.

Гимнастика дыхательная.

Гимнастика бодрящая.

Гимнастика корригирующая.

Гимнастика ортопедическая.



Площадка нашего детского сада





Стретчинг

- ▣ **Время проведения** : Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении
- ▣ **Особенности методики проведения:** Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы

Ритмопластика

- **Время проведения :** Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста
- **Особенности методики проведения:** Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка



Динамические паузы

- ▣ **Время проведения** : Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей
- ▣ **Особенности методики проведения**:
Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия

Подвижные и спортивные игры

- ▣ **Время проведения** : Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп
- ▣ **Особенности методики проведения**: Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДООУ используем лишь элементы спортивных игр



Релаксация

- **Время проведения** : В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп
- **Особенности методики проведения**: Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы



Гимнастика пальчиковая

- ▣ **Время проведения** : С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно
- ▣ **Особенности методики проведения**: Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)



Гимнастика для глаз

- ▣ **Время проведения** : Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста
- ▣ **Особенности методики проведения**:
Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога

Гимнастика для глаз

- Снимает глазное напряжение, укрепляет мышцы глаз, совершенствует их координацию
- Проводится ежедневно в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки начиная с младшего возраста
- Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога

Гимнастика дыхательная

- ▣ **Время проведения** : В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
- ▣ **Особенности методики проведения:**
Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры

Цели дыхательной гимнастики:

- Оздоровление организма.
- Профилактика ОРВИ.
- Активизация обмена веществ в мышцах.
- Тренировка дыхательной мускулатуры.



Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей - подходит для ребятисшек с 3-4 лет. Можно заниматься до глубокой старости, выполнять упражнения всей семьей!

Для первого занятия трех упражнений достаточно. На каждом последующем можно разучивать еще по 1 упражнению из комплекса Стрельниковой. Начинать гимнастику всегда надо упражнениями «Ладошки» и «Погончики».

Весь базовый комплекс состоит из 14 упражнений. Автор методики рекомендует делать по 3 «захода», включающих в себя все упражнения последовательно, но при нехватке времени можно ограничиться и одним или двумя «заходами».

Заниматься лучше 2 раза в день: по утрам до завтрака и по вечерам до ужина. Можно заниматься и после приема пищи, но не ранее, чем через час. Не стоит делать гимнастику Стрельниковой для детей перед сном, так как она довольно сильно бодрит, и уложить ребенка после ее выполнения будет проблематично.

При выполнении упражнений сосредоточьтесь на вдохе (он выполняется с сомкнутыми губами) и не обращайтесь внимание на выдох – он должен происходить естественно.

Гимнастика бодрящая

- **Время проведения** : Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
- **Особенности методики проведения**: Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ

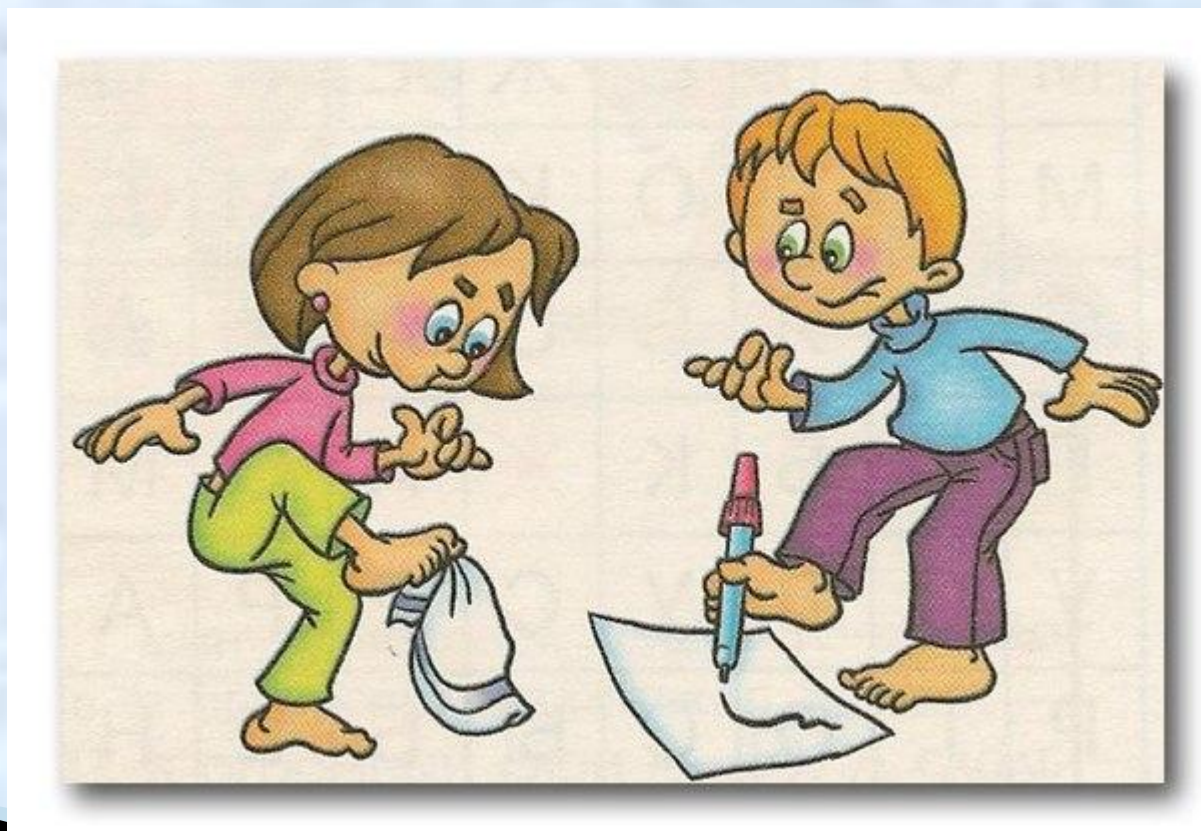


Гимнастика корректирующая

- **Время проведения** : В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
- **Особенности методики проведения**: Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей



Профилактика плоскостопия



Причины возникновения плоскостопия:

- общая слабость,
- пониженное физическое развитие,
- рахит,
- лишний вес,
- тесная обувь,
- наследственная предрасположенность.



Гимнастика ортопедическая

Шли бараны по дороге,

Ходьба на носках

Промочили в луже ноги.

Ходьба на пятках

Раз, два, три, четыре, пять

Приподниматься на носки

Стали ноги вытирать.

Средней частью правой стопы

Кто платочком, кто тряпицей,

скользить по внутренней стороне

Кто дырявой рукавицей.

Голени левой ноги от стопы к колену.
То же левой ногой 6-8 раз



Здоровье в порядке, спасибо зарядке!



Игры с водой



Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурное занятие

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)

Коммуникативные игры

Занятия из серии «Здоровье»

Самомассаж

Точечный самомассаж



Проблемно-игровые технологии (игротренинги и игротерапия)

- **Время проведения** : В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом
- **Особенности методики проведения**: Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности



Занятия по формированию здорового образа жизни

- Время проведения : 1 раз в неделю по 25-30 мин. со старшего возраста
- Особенности методики проведения: Могут быть включены в сетку занятий в образовательную область «Познание»



Самомассаж

- ▣ **Время проведения** : В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
- ▣ **Особенности методики проведения:** Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

Точечный самомассаж

- ▣ **Время проведения** : Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста
- ▣ **Особенности методики проведения:**
Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал

Коррекционные технологии

Арттерапия

**Технологии музыкального
воздействия**

Сказкотерапия

Технологии воздействия цветом

Технологии коррекции поведения

Психогимнастика

Фонетическая ритмика

Арттерапия

- ▣ **Время проведения** : Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы
- ▣ **Особенности методики проведения:**
Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий

Технологии музыкального воздействия

- ▣ **Время проведения** : В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей
- ▣ **Особенности методики проведения:** Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Сказкотерапия

- **Время проведения** : 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста
- **Особенности методики проведения**: Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей



Технологии воздействия цветом

- ▣ **Время проведения** : Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач
- ▣ **Особенности методики проведения:**
Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДООУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка

Технологии коррекции поведения

- ▣ **Время проведения**: Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста
- ▣ **Особенности методики проведения**:
Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий

Психогимнастика

- ▣ **Время проведения** : 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.
- ▣ **Особенности методики проведения**: Занятия проводятся по специальным методикам



Фонетическая ритмика

- ▣ **Время проведения** : 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.
- ▣ **Особенности методики проведения**: Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ

Утренняя гимнастика:

дыхательная гимнастика;
пальчиковая гимнастика;
общеразвивающие упражнения;
танцевальные упражнения, ритмопластика;
использование элементов упражнений из различных оздоровительных методик: аэробика, стретчинг и др.

Перед занятиями:

различные виды массажа (точечный массаж, самомассаж и др.);
пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз.

На занятиях:

- физкультминутки;
- смена динамических поз;
дыхательные упражнения;
пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз



Утренняя прогулка:

- дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;
оздоровительная ходьба, бег.

Перед сном:

релаксация, саморегуляция, закаливающие процедуры.

После сна:

гимнастика пробуждения;
дыхательная гимнастика;
пальчиковая гимнастика;
ходьба с использованием специального физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза), закаливающие процедуры.

Перед ужином:

массаж на профилактику простудных заболеваний;
дыхательная гимнастика.

Литература:

- Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации / авт.-сост. Л.Г. Верховзина, Л.А. Заикина. – Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.
- Красикова И.С. Сколиоз. Профилактика и лечение. – СПб.: Издательство «Корона Век», 2012. – 192 с., ил.
- Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб.: Корона принт, 2013. – 176 с.: ил.
- Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. – СПб.: Издательство «Корона Век», 2014.

- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013. – 128 с.
- Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Практическое пособие / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ООО «Метода», 2013. – 144 с.
- Современные технологии обучения дошкольников / авт.-сост. Е.В. Михеева. – Волгоград: Учитель, 2014.
- Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий / авт.-сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. – Волгоград: Учитель, 2013. – 159 с.

- ▣ Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2014. – 143 с.
- ▣ Укрепление здоровья ребенка в детском саду. Из опыта работы ДОУ: Методическое пособие / Сост.: Е.А. Якимова, И.Л. Тимофейчук, Н.Э. Фатюшина и др.; Под общ. ред. М.Е. Верховкиной. – СПб.: КАРО, 2014.
- ▣ Е.И. Николаева, В.И. Федорук, Е.Ю. Захарина
Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада: метод. пособие. – СПб. : ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕССС», 2015. – 240 с.



**Спасибо за
внимание,
будьте
здоровы!**