

«Здоровьесберегающая педагогическая система. Модели, подходы, технологии».

Зам. зав. по ВМР
Захарова Т.И.

2018 уч.г.

Основные понятия в системе здоровьесбережения

Познание – это начало здоровья.

Н. Энкельман

Совершенствование физического воспитания и здоровья детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране. Период дошкольного детства наиболее важен в становлении двигательных и других важнейших функций ребёнка, развитие его физических и личностных качеств, формирование основ физического, психического, интеллектуального и социального здоровья. Поэтому первоочередной задачей педагогов и руководителей ДОУ стала разработка и апробация здоровьесберегающей педагогической системы.

Виды и уровни здоровья

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние физического, умственного, психического и социального благополучия. Исходя из этого выделяют следующие виды здоровья:

1. Физическое здоровье – это состояние, при котором у человека имеет место гармония физических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.
2. Интеллектуальное здоровье – это вовлечение человека в творческий процесс, стимулирующий умственную деятельность и направленный на расширение собственных знаний и умений.
3. Психическое здоровье – это высокое сознание, развитое мышление, моральная устойчивость, побуждающая к созидательной деятельности.
4. Социальное здоровье – это социальный статус, оптимальное место человека в обществе, его значимая роль в нём.
5. Нравственное здоровье – это определённая система ценностей, установок и мотивов индивида в обществе.
6. Духовное здоровье – это система ценностей и убеждений человека.

УРОВНИ ЗДОРОВЬЯ

```
graph TD; A[УРОВНИ ЗДОРОВЬЯ] --- B[БИОЛОГИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ:]; A --- C[ПСИХИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ:]; A --- D[СОЦИАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:];
```

БИОЛОГИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ:

здоровье зависит от динамического равновесия функций всех органов и систем органов человека

ПСИХИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ:

здоровье зависит от динамического равновесия всех психических функций

СОЦИАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:

здоровье влияет на личность других людей и общества в целом

Терминология формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

- Здоровый образ жизни – это максимальное количество биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности.
- Здоровьесбережение – это ключевой элемент нового мышления, требующий переоценки всех компонентов педагогического, образовательного и методического процесса, ставящий в центр этого процесса здоровье ребёнка.
- Здоровьесберегающее образование – непрерывный процесс обучения, воспитания и развития ребёнка, направленный на формирование ответственного отношения к своему здоровью и состоянию окружающей среды.
- Здоровьесберегающие технологии – это совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья детей.

Основные разделы по оздоровлению детей в ДОУ



Создание условий



Работа с кадрами



Работа с детьми



Работа с
родителями

Основные принципы оздоровления детей

- Активность
- Доступность
- Сознательность
- Единство диагностирования и коррекции
- Систематичность
- Целенаправленность
- Оптимальность
- Индивидуальность



- **Мониторинг здоровья.** Работа по физическому воспитанию детей опирается на показатели здоровья, уровня физической подготовленности, данные индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей. Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка могут быть получены при учете и анализе антропометрических и физиометрических данных, показателей физической подготовленности и работоспособности. Вся работа по физическому воспитанию должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Основой является диагностика состояния здоровья и уровня физической подготовленности детей. В этих целях на каждого ребенка составляется индивидуальный листок здоровья, основанный на
 - Выписке из медицинской карты ребенка, выдаваемой участковым педиатром
 - Результатах комплексной оценки состояния здоровья
 - Показателей физического развития.
 - Уровня сформированности основных движений
 - В соответствии с индивидуальными листами по каждой возрастной группе составляется сводный «Журнал здоровья». Он позволяет педагогам и медицинским работникам иметь четкую картину о состоянии всей группы и каждого ребенка в отдельности, планировать физкультурно-оздоровительную работу с учетом физических возможностей ребенка.

Виды технологий:	Задачи:	Компоненты:
Медико-профилактические технологии	сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.	<ul style="list-style-type: none"> • мониторинг здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; • рациональное питание; • рациональный режим дня; • закаливание; • организация профилактических мероприятий в детском саду; • контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН; • здоровьесберегающая среда в ДОУ.
Физкультурно-оздоровительные технологии	Задачи направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: <ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников; • профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, • воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. 	<ul style="list-style-type: none"> • двигательный режим дошкольников • оздоровительный режим дошкольников • динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.) • подвижные и спортивные игры • массажные дорожки, тренажеры • утренняя гимнастика Дыхательная, пальчиковая, психогимнастика • физическая культура • закаливание • спортивные развлечения, праздники • Неделя здоровья
Здоровьесберегающие образовательные технологии	1) Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание здоровьесберегающей культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью, здоровьесберегающей компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. 2) Содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.	Системно организованная <i>совокупность программ, приемов, методов</i> организации образовательного процесса, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

Взаимодействие с родителями

Задачи:

- Повышение педагогической культуры
- Пропаганда общественного дошкольного воспитания
- Положительный опыт семейного воспитания
- Валеологическое просвещение
- Включение в воспитательно-образовательный процесс



Направления по вовлечению родителей в совместную деятельность по оздоровлению детей



Работа с родителями

- Формы работы:
- Анкетирование
- Родительские собрания
- Семинары
- Консультации
- Беседы
- Организация совместных дел
- Родительский комитет

Задачи укрепления здоровья детей

- Организация рационального режима дня
- Осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий
- Обеспечение полноценного питания детей
- Обеспечение благоприятной гигиенической обстановки
- Создание атмосферы психологического комфорта
- Обеспечение безопасности воспитанников

Работа с детьми

- Психогигиенические методы
- Коррекционно-педагогическая работа с детьми
- Лечебно-профилактическая работа
- Летне-оздоровительные мероприятия



Работа с детьми

- Диагностика
- Полноценное питание
- Закаливание
- Двигательная активность
- Профилактические мероприятия
- Представление о здоровом образе жизни



Содержание и применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ

ЗСТ

Взаимодействие с семьями воспитанников по совместному внедрению ЗСТ в ДОУ

Совместная партнёрская деятельность педагога и детей (воспитатели, специалисты)

Разработка методической базы для внедрения ЗСТ в ДОУ (инициативная группа, зам. зав. по ВМР)

Внедрение в разные виды деятельности СПД воспит. и детей (НОД – прогулка – досуги – период адаптации)

СПД инструктора по ФИЗО и детей (НОД – спортивные праздники – соревнования)

СПД муз. руководителя и детей (НОД – праздники – соревнования)

СПД логопеда и детей (НОД в виде индивидуальных, подгрупповых, фронтальных занятий – досуги – праздники)

СПД психолога и детей (НОД в виде индивидуальных, подгрупповых, фронтальных занятий – досуги – праздники)

Применение гимнастики в системе внедрения ЗСТ в ДОУ

1. Утренняя гимнастика – гимнастика бодрости



2. Пальчиковая гимнастика

Пальчиковые
игры со словом



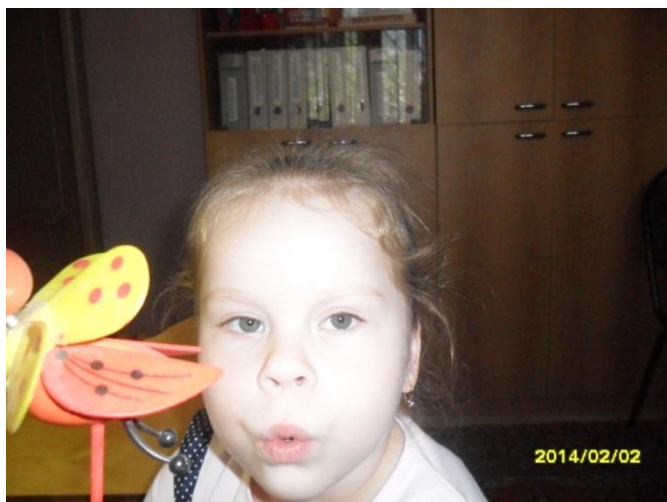
Пальчиковые игры
в сухом бассейне



Пальчиковая гимнастика с предметами



3. Дыхательная гимнастика



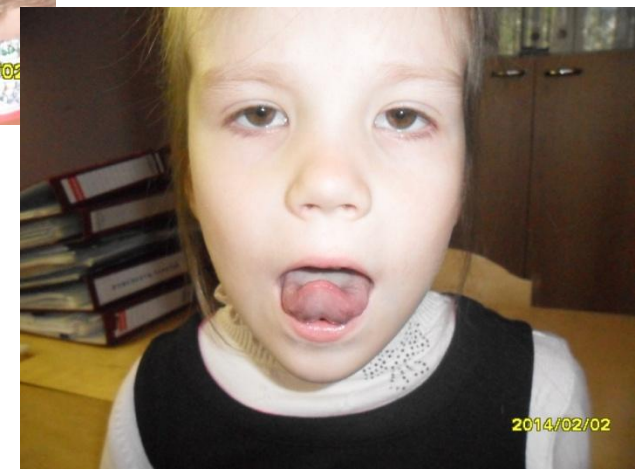
4. Зрительная гимнастика



5. Логоритмика



6. Артикуляционная гимнастика



7. Креативные игротренинги

Упражнения на
релаксацию



Зверобика



Психогимнастика



8. Самомассаж

С применением
предметов

(коврики, мячи су-
джок,
аппликаторы)

В сочетании со
словом

Зверобика (в
сочетании с
музыкальным
сопровождением)



9. Физминутки, динамические паузы

10. Закаливание

Проведение
закаливающих
процедур в
группах

Во время
прогулок

Работа по
взаимодействию
с семьями
воспитанников



11. Внедрение ЗСТ в период адаптации

12. Развитие эмоционально-волевой сферы детей (Применение технологий по театрализованной деятельности)



13. Предупреждение заболеваемости

Предупреждение плоскостопия

«Весёлые дорожки»



Мешочки с горохом



УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК –ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК

