

Использование здоровьесберегающих технологий
для повышения уровня здоровья дошкольников,
формирование у них навыков
здорового образа жизни

Подготовила воспитатель:
Резниченко И.И.



Забота о здоровье – это важнейший
труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей
зависит
их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность
знаний,
вера в свои силы

В.А. Сухомлинский

Актуальность

Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья и физическому развитию детей. Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка. Актуальность вопросов использования здоровьесберегающих технологий в ДОО возрастает год от года. Одним из важнейших условий решения задач оздоровительной работы является организация развивающей предметной среды.

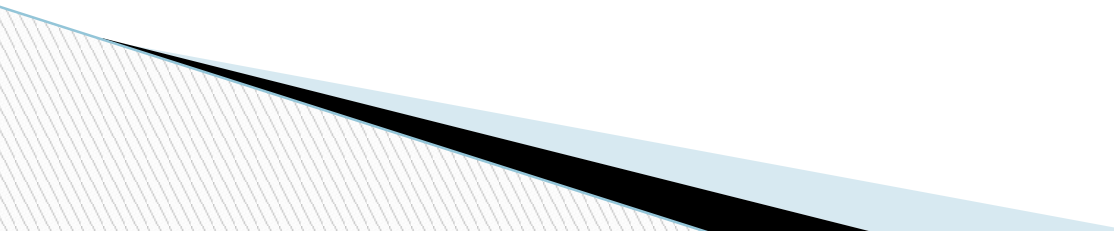
Задачи

Оздоровительные задачи: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

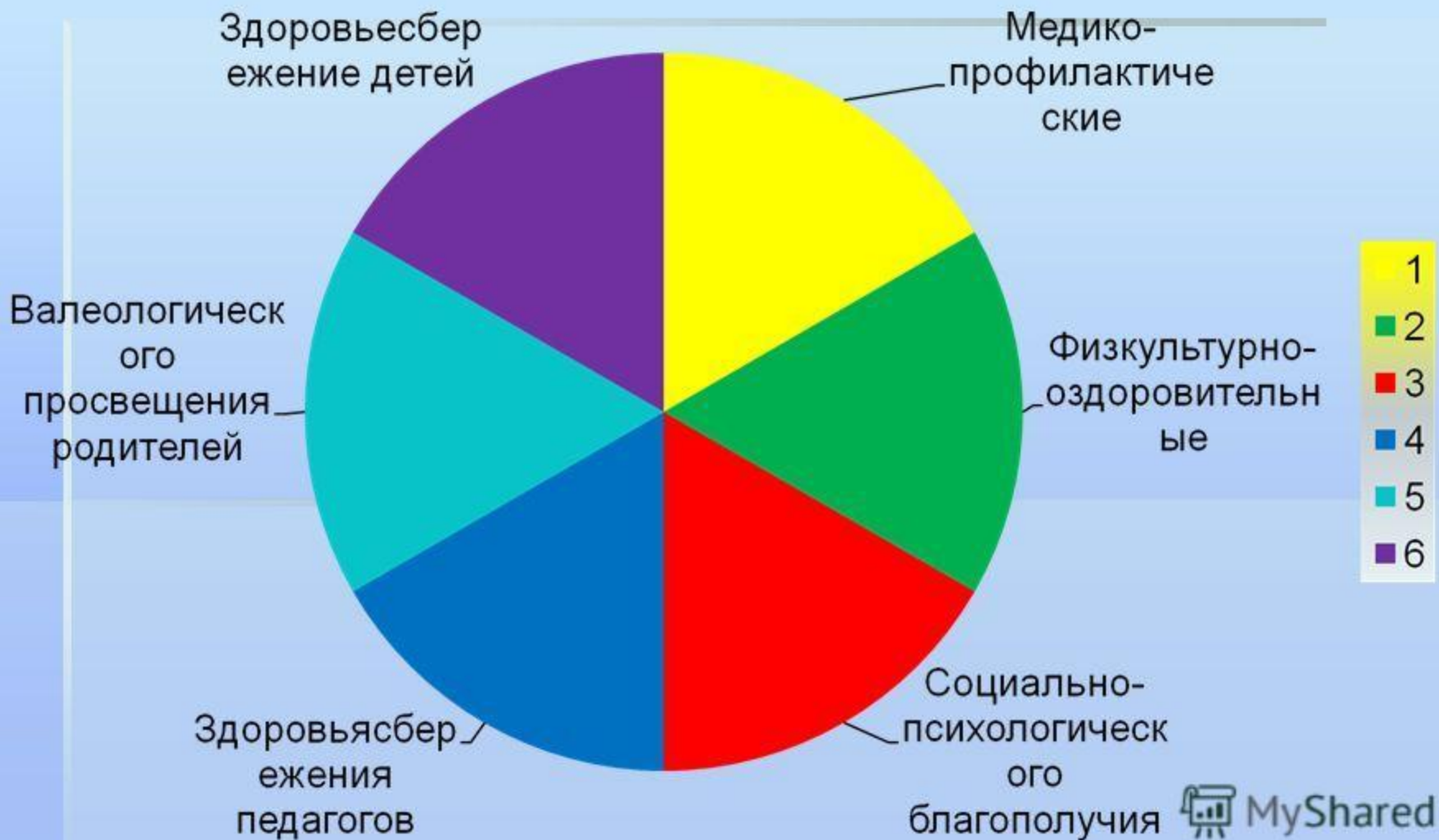
Образовательные задачи: формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; развитие физических качеств.

Воспитательные задачи: воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребности в физических упражнениях и играх.

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.
- 

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:



Медико-профилактические технологии,
обеспечивающие сохранение и приумножение
здоровья детей под руководством медицинского
персонала детского сада в соответствии с
медицинскими требованиями и нормами, с
использованием медицинских средств (организация
мониторинга здоровья дошкольников, разработка
рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
организация и контроль питания детей раннего и
дошкольного возраста, физического развития
дошкольников, закаливания; организация
профилактических мероприятий в детском саду;
организация контроля и помощь в обеспечении
требований СанПиНов; организация
здоровьесберегающей среды).

Физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка,

обеспечивающие психическое и социальное здоровье дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника.

Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе.

**Технологии здоровьесбережения и
здоровьеобогащения педагогов дошкольного
образования,**

направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Валеологическое просвещение родителей.

Информационно-просветительская

деятельность выражается в

- формировании у родителей здорового образа жизни как ценности,
- в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в ДОУ,
- информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка,
- привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

Формы закаливания:

- четкая организация теплового и воздушного режима в помещении;
- режим проветривания;
- соблюдение режима прогулок;
- неперегревающая одежда ребенка;
- гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой);
- полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры;
- утренний прием детей на свежем воздухе;
- подвижные игры и физические упражнения на воздухе;
 - утренняя гимнастика;
- физминутки;
- гимнастика после дневного сна;
- хождение по массажному коврику босиком;
- использование нетрадиционного спортивного оборудования во время гимнастики и физических занятий;
- точечный массаж;
- витаминизация;
- бактерицидное обеззараживание воздуха;
- чеснокотерапия.

Создание системы двигательной активности в течение дня:

- ❖ утренняя гимнастика (ежедневно);
- ❖ физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- ❖ музыкально - ритмические занятия (2 +2 раза в неделю);
- ❖ прогулки с включением подвижных игр;
- ❖ оздоровительный бег (ежедневно);
- ❖ пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)
- ❖ зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях)
- ❖ оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- ❖ физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
- ❖ эмоциональные разрядки, релаксация;
- ❖ ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);
- ❖ спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц)

ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ



Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

- ✓ Соблюдайте режим дня!
- ✓ Обращайте больше внимания на питание!
- ✓ Больше двигайтесь!
- ✓ Спите в прохладной комнате!
- ✓ Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- ✓ Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- ✓ Гоните прочь уныние и хандру!
- ✓ Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- ✓ Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- ✓ Желайте себе и окружающим только добра!

Спасибо за внимание

