

# «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ДОУ»



1. Система работы по здоровьесбережению в ДОУ
2. Здоровьесберегающие технологии
3. Мотивация в воспитании здорового образа жизни у детей.
4. Система закаливания в ДОУ.



# 1. СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ В ДОУ

В ДЕТСКОМ САДУ ПРОВОДИТСЯ ОБШИРНЫЙ КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ:

- СОБЛЮДЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА, ПРОВЕТРИВАНИЕ, СОГЛАСНО СанПиН;
- ОБЛЕГЧЕННАЯ ОДЕЖДА В ДЕТСКОМ САДУ (ВНУТРИ УЧРЕЖДЕНИЯ);
- УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА;
- ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА.
- ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ (СОГЛАСНО ВОЗРАСТУ ДЕТЕЙ).
- РЕБРИСТЫЕ ДОРОЖКИ – ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ.
- ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОГУЛОК И ИХ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ.

\*СОБЛЮДЕНИЕ СЕЗОННОЙ ОДЕЖДЫ ВОСПИТАННИКОВ (ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ).

- МЫТЬЕ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ РУК ПО ЛОКОТЬ – СРЕДНИЙ-СТАРШИЙ ВОЗРАСТ.

КОМПЛЕКС КОНТРАСТНЫХ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР - СТАРШИЙ ВОЗРАСТ.

- САМОМАССАЖ
- ВИТАМИНОТЕРАПИЯ.



## 2. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ — ТЕХНОЛОГИИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РЕШЕНИЕ ПРИОРИТЕТНОЙ ЗАДАЧИ СОВРЕМЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ — ЗАДАЧИ СОХРАНЕНИЯ, ПОДДЕРЖАНИЯ И ОБОГАЩЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СУБЪЕКТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В ДЕТСКОМ САДУ: ДЕТЕЙ, ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ.



## **Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**

*Применительно к ребенку* – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

*Применительно к взрослым* – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей



## ***Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:***

- 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.

Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДООУ - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

- технологии профилактики заболеваний,
- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,
- коррекция возникающих функциональных отклонений,
- отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья),
- реабилитация соматического состояния здоровья,
- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,
- профилактика витаминов (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты),
- санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДООУ.



**Физкультурно-оздоровительные технологии** – направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

- закаливание КГН;
- беседы по вылеологии;
- спортивные праздники;
- спортивные развлечения и досуги;
- недели здоровья;
- соревнования;
- прогулки-походы.



Взаимодействие ДООУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:

- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДООУ;
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДООУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДООУ с родителями-спортсменами и др.);
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.





### 3. МОТИВАЦИЯ В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ



1. Личностно-ориентированный подход. В нашей работе применим деятельно-личностный подход в воспитании т.к. человек проявляется и развивается в деятельности. Независимо, в каких направлениях заняты дети, педагоги стимулируют каждого ребёнка на достижение, успех и продвижение вперёд по сравнению со своим предыдущим результатом. Для этого применяем как вербальные методы: Молодец! Я горжусь тобой! Ты радуешь нас! Гораздо лучше, чем на прошлом занятии. Твоё старание не прошло даром и т.д. так и невербальные: одобрительная улыбка, жест и др. Кроме того, в знак признания привлекаем детей к роли помощника, организатора, поручаем позаниматься с младшими тем, в чём сам преуспел.



2. Максимум оценок и минимум отметок. Оценивать необходимо не только практические умения и навыки, техническую составляющую успехов воспитанников, но и личностные качества, проявленные при подготовке и участии в состязаниях. Главное не сломать, а вселить уверенность, дать почувствовать гордость за себя и за причастность к общекомандному успеху. Ведь каждый ребёнок внёс свою лепту, своё старание в том виде деятельности, в котором он успешен, а может и уникален!



3. Праздники, которые активно готовят и участвуют в них сами дети и родители.

4. Приёмы арттерапии (музыка, изобразительная деятельность, элементы театральной педагогики).

5. Игровые методы (дидактические, деловые, сюжетные, подвижные и роликовые и др.)



## 4. СИСТЕМА ЗАКАЛИВАННЯ В ДОУ



При организации закаливания следует соблюдать ряд принципов для достижения наибольшего эффекта при его проведении:

1. Закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном проведении организм не может выработать необходимые реакции;
2. Следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям;
3. Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным;
4. Важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном настрое ребенка к процедуре;
5. Применение принципа индивидуальности;



Существует ряд противопоказаний для проведения закаливающих процедур:

- негативное отношение и страх ребенка;
- срок менее пяти дней от острых заболеваний или профилактической прививки;
- срок менее двух недель после обострения хронического заболевания;
- карантин в детском саду или в семье;
- высокая температура в вечерние часы.



ПРОЦЕСС ЗАКАЛИВАНИЯ – ЭТО ЦЕЛЫЙ КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ, СВЯЗАННЫХ МЕЖДУ СОБОЙ И ДОПОЛНЯЮЩИХ ДРУГ ДРУГА, КОТОРЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОВТОРЯЮТСЯ ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ. ТОЛЬКО ТАК ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ БУДЕТ ЭФФЕКТИВНЫМ. ВСЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В ДЕТСКОМ САДУ, НЕВОЗМОЖНЫ БЕЗ УЧАСТИЯ СЕМЬИ В ЭТОМ ПРОЦЕССЕ, ТАК КАК ЦЕЛЫЙ РЯД ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НЕОБХОДИМО ПРОДОЛЖАТЬ И В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ. УЧАСТИЕ РОДИТЕЛЕЙ ОЧЕНЬ ЗНАЧИМО ВО ВСЕЙ РАБОТЕ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.

