

# «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе МБДОУ №145 «Детский сад общеразвивающего вида»

МБДОУ №145 «Детский сад  
общеразвивающего вида» г. Кемерово  
Воспитатель средней группы,  
Надарова Наталья Семеновна

2014 год

# Цель здоровьесберегающих

- ## ▶ **ТЕХНОЛОГИЙ В ДОО**
- ▶ 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 охранять 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.

# Система здоровьесбережения

В ДОУ: Соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;

- ▶ Различные оздоровительные режимы (адаптационный, на время каникул, на теплый и холодный период);
- ▶ Комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”; максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика пробуждения после сна);
- ▶ Образовательная деятельность по физической культуре всех типов;
- ▶ Оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки), инновационные технологии оздоровления и профилактики (динамические паузы, релаксация, гимнастика для глаз); организация рационального питания;
- ▶ Медико-профилактическая работа с детьми и родителями: технологии обучения здоровому образу жизни (проблемно-игровые, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье»);
- ▶ Комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов: коррекционные технологии (сказкотерапия, технологии коррекции поведения)

# Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ:

- ▶ Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.
- ▶ Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ.
- ▶ Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с детьми средней группы.
- ▶ Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей средней группы и родителей.
- ▶ Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка.
- ▶ Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.
- ▶ Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в группе.

# Интеграция задач образовательных областей в формах физкультурно-оздоровительной работы.

Образовательные области, интегрируемые в области «Здоровье» и «Физическая культура»	Тематика физкультурно-оздоровительных мероприятий
Познание. Коммуникация.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Летний праздник «Волшебное дерево» - средний возраст.</li><li>2. Прогулка-поход с участием родителей «Осень золотая» - средняя группа</li><li>3. Спортивный праздник с участием родителей «Весна идёт, нас всех зовёт»</li></ol>
Социализация. Познание.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Спортивный праздник с участием родителей «Мы - спортсмены» - средняя группа</li><li>2. Спортивный праздник «Спорт- это сила и здоровье» - средняя группа</li></ol>

Образовательные области, интегрируемые в области «Здоровье» и «Физическая культура»	Тематика спортивно - досуговой деятельности
<b>Познание. Безопасность. Музыка</b>	1. Летний праздник «Кошкин дом» ( по противопожарной безопасности) – дети средней группы.
<b>Чтение художественной литературы. Коммуникация.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный праздник с участием родителей для средней группы «В гостях у сказки»</li> <li>2. Спортивный праздник для детей средней группы « В мире сказок К.И. Чуковского»</li> <li>3. Спортивный праздник «Теремок» средняя группа</li> </ol>
<b>Познание. Социализация.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный праздник с участием родителей «Аты-баты, мы солдаты!» - средняя группа</li> <li>2. Спортивный досуг, посвященный «Дню защитника Отечества» - средняя группа</li> <li>3. Музыкально-спортивный праздник, посвященный Дню победы – средняя группа.</li> </ol>

# Формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.



Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю в спортивном зале и на улице 20-25 мин.	Проводится в соответствии с программой «Радуга»
Информация для детей по теме «Здоровье»	Во время совместной деятельности в зависимости от поставленных задач	Часть совместной деятельности с целью познавательного развития
Подвижные и спортивные игры	Как часть непосредственной образовательной деятельности по физической культуре, на прогулке. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Используются элементы спортивных игр
Релаксация	В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную музыку, звуки природы
Гимнастика утренняя	Ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах	В групповой комнате, физкультурном зале, под музыку, с использованием подвижных игр и др.
Гимнастика пробуждения после сна - бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах	Различные варианты проведения



Гимнастика пальчиковая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в разных формах физкультурно-оздоровительной работы в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.	Используется наглядный материал, показ педагога
Самомассаж	В зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы С детьми старшего возраста	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.
Проблемно – игровые (игротренинги и игротератия) и коммуникативные игры	В свободное время, можно во второй половине дня 1-2 раза в неделю по 30 минут со старшего возраста	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Коммуникативные занятия по определенной схеме: беседы, этюды, игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

# Материалы по здоровьесбережению в детском саду»

Картоотека прогулок.

- ▶ Картоотека физических упражнений.
- ▶ Картоотека подвижных игр.
- ▶ Картоотека пальчиковых игр.
- ▶ Картоотека дыхательной гимнастики.
- ▶ Картоотека комплексов утренней гимнастики.
- ▶ Журнал здоровья.
- ▶ Уголок ОБЖ.

# **План профилактических мероприятий**

**на 2014 – 2015 учебный год**

**1. Чесночно – луковые закуски (обед:  
2 раза в неделю)**

**2. Кварцевание помещения**

**3. Гимнастика после сна**

**4. Витаминизация 3 – го блюда**

**5. Соблюдение воздушного режима**

**6. Проветривание помещений**

**7. Прогулки на свежем воздухе**

**8. Релаксация**

# Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ:

- ▶ Активное участие педагогов в оздоровительных мероприятиях для детей и взрослых (ДОУ, районные соревнования).
- ▶ Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»
- ▶ Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.
- ▶ Практикум для педагогов ДОУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня».
- ▶ Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях.

# Взаимодействие ДООУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья

## детей:

Информационные стенды для родителей, 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.

# Предполагаемые результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ:

- ▶ Сформированные навыки здорового образа жизни.
- ▶ Повышение сопротивляемости детского организма инфекциям.
- ▶ Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.
- ▶ Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

## Для родителей:

- ▶ Сформированная активная родительская позиция.
- ▶ Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
- ▶ Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.