

Муниципальное казённое
дошкольное образовательное
учреждение ЦРР детский сад № 10
г. Россоши

«Современные здоровьесберегающие технологии»

Воспитатель: Заика Елена Александровна
первая квалификационная категория

**« 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

**Здоровье - это состояние
полного физического,
психического и социального
благополучия,
а не просто отсутствие
болезней или физических
дефектов**

**(Всемирная организация
здравоохранения)**

Актуальными проблемами детского здоровья сегодня являются

- нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения
- детские стрессы (нервные расстройства), тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье)

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.

Задачи здоровьесбережения:

- Применительно к детям - обеспечение высокого уровня реального здоровья и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.
- Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Классификация здоровьесберегающих технологий:

- Медико-профилактические.
- Физкультурно-оздоровительные, приобщение детей к здоровому образу жизни.
- Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.
- Здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов ДОУ.
- Валеологическое просвещение родителей.
- Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медико-профилактические технологии



Технологии,
обеспечивающие
сохранение и
преумножение
здоровья детей под
руководством
медицинского
персонала ДОУ в
соответствии с
медицинскими
правилами и нормами

Медико - профилактические технологии:

- Организация мониторинга здоровья дошкольников
- Организация и контроль питания детей
- Организация профилактических мероприятий в детском саду
- Закаливание и физическое развитие дошкольников
- Организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов
- Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ

Технологии,
направленные на
развитие физических
качеств и
двигательной
активности детей, на
приобщение детей к
здоровому образу
жизни

Физкультурно- оздоровительные технологии



Физкультурно-оздоровительные технологии:

- Утренняя гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Динамическая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Динамическая пауза
- Массаж и самомассаж
- Профилактика плоскостопии и формирование правильной осанки
- Двигательные оздоровительные физминутки
- Самостоятельная двигательная деятельность
- Валеологическое развитие



Технология обеспечения социально- психологического благополучия ребенка

Технологии, обеспечивающие эмоциональный комфорт и хорошее психологическое самочувствие ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и дома (психогимнастика, песочная терапия, сказкотерапия, музыкотерапия и т. д.).

Технологии,
направленные на
развитие культуры
здоровья педагогов, в
том числе, культуры
профессионального
здоровья, развития
потребностей здорового
образа жизни

Здоровьесбережение и здоровьеобогащение педагогов ДОУ



Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!



Валеологическое просвещение родителей

- Папки-передвижки
- Круглые столы
- Беседы
- Нетрадиционные формы работы с родителями
- Практические показы (практикум)
- Личный пример педагога

Система здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий в ДОУ:

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул)
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», хождение босиком, обтирание после сна, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика)
- физкультурные занятия всех типов
- традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки)
- организация рационального питания
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин со среднего возраста в физкультурном зале	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, 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 бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах	Различные варианты проведения
ЛФК	2 раза в неделю в коррекционных группах по показаниям врача	Комплексы упражнений, коррегирующих осанку, свод стоп

Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста 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 с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале Ранний возраст в групповой комнате – 10 мин, младший возраст – 15 – 20 мин, средний- 20-25 мин, старший возраст – 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ
Само-массаж	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.
Информация для детей по теме «Здоровье»	Во время совместной деятельности в зависимости от поставленных задач	Могут быть частью совместной деятельности с целью познавательного развития

Этапы внедрения здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий

- анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ
- организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ
- освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ
- внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых
- работа валеологической направленности в родителями ДОУ.

Наглядный материал для внедрения здоровьесформирующих образовательных технологий

- Модели точного выполнения основных движений
- Модели общеразвивающих упражнений
- Алгоритмы подвижных игр
- Схемы видов построения
- Карточка индивидуальных заданий для закрепления основных движений
- Пособия для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, правилам ухода за своим телом, культурой и безопасностью приёма пищи
- Атрибуты, стимулирующие и активизирующие двигательную активность
- Мнемотаблицы и коллажи валеологического содержания
- Фильмы и слайды о спорте, активном отдыхе
- Литература валеологического содержания
- Наглядный материал в «Уголках здоровья» в группах

Здоровьеформирующее и здоровьесберегающее в работе с педагогами ДОУ:

- Активное участие педагогов в оздоровительных мероприятиях для детей и взрослых
- Семинары - тренинги
- Консультации для педагогов «Воспитание здорового ребёнка», «Здоровье ребенка в наших руках», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ» «Здоровье всему голова» и др.
- Практикум для педагогов ДОУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»
- Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах
- Семинар - практикум « Организация досуга для детей»

Взаимодействие ДОО с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

- Информационные стенды для родителей - 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 ДОО
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОО (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОО с родителями-спортсменами и др.)
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения
- Ежеквартальная родительская газета (посвященная вопросам воспитанию здорового ребёнка)

Результаты внедрения здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий в ДОУ:

- Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ
- Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками
- Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ
- Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников
- Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ
- Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

**Мы стремимся к полной реализации
в жизни каждого ребенка
трех моментов:**

- **достаточной индивидуальной умственной нагрузки**
- **обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений**
- **полное удовлетворение потребности в движении**