

«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Здоровье – это награда, которую получает человек за усердие.

Здоровый человек – это, как правило, образованный человек, усвоивший одну простую истину:

«Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым!»





Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения здоровья и приобщение к здоровому образу жизни.

Чтобы быть здоровым, нужно владеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, где строится здоровьесберегающий педагогический процесс.

Здоровье детей – главное состояние нации, критерий духовного, политического и социально – экономического развития общества.

На сегодняшний день проблема здоровья детей очень актуальна.

Актуальность

- ▶ **Внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышает познавательную активность, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей.**
- ▶ **Способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности и потребности в ведении здорового образа жизни.**

Требования ФГОС

- ▶ **гарантия охраны и укрепление физического и психического здоровья детей;**
- ▶ **обеспечивание эмоционального благополучия детей;**
- ▶ **создание условий для развивающего вариативного дошкольного образования;**
- ▶ **обеспечивание открытости дошкольного образования;**
- ▶ **создание условий для участия родителей в образовательной деятельности.**

Цель

здоровьесберегающих технологий в ДОУ:

Применительно к ребенку:

- Создать условия в группе для полноценной работы по сохранению и укреплению здоровья детей.
- Научить дошкольников использовать полученные знания в повседневной жизни.
- Создание модели учебно – воспитательного процесса на основе введения в практику здоровьесберегающих технологий при организации работы с детьми дошкольного возраста.

Применительно к взрослым:

- Содействие становлению культуры здоровья ивалеологическому просвещению родителей.

Мы создали у себя в группе такую здоровьесберегающую среду, которая обеспечивает воспитаннику возможность сохранения здоровья за период нахождения в детском саду, формирует у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, учит использовать их в повседневной жизни. Умело используем в работе с детьми здоровьесберегающие технологии, которые помогают в создании благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирования основы базовой культуры личности, лучшему усвоению знаний детей и способствуют их гармоничному и всестороннему развитию.

Всю свою педагогическую деятельность мы строим в соответствии с психофизическими особенностями каждого ребенка, что позволяет осуществить контроль за здоровьем детей и полнее раскрыть их творческий потенциал.

Задачи

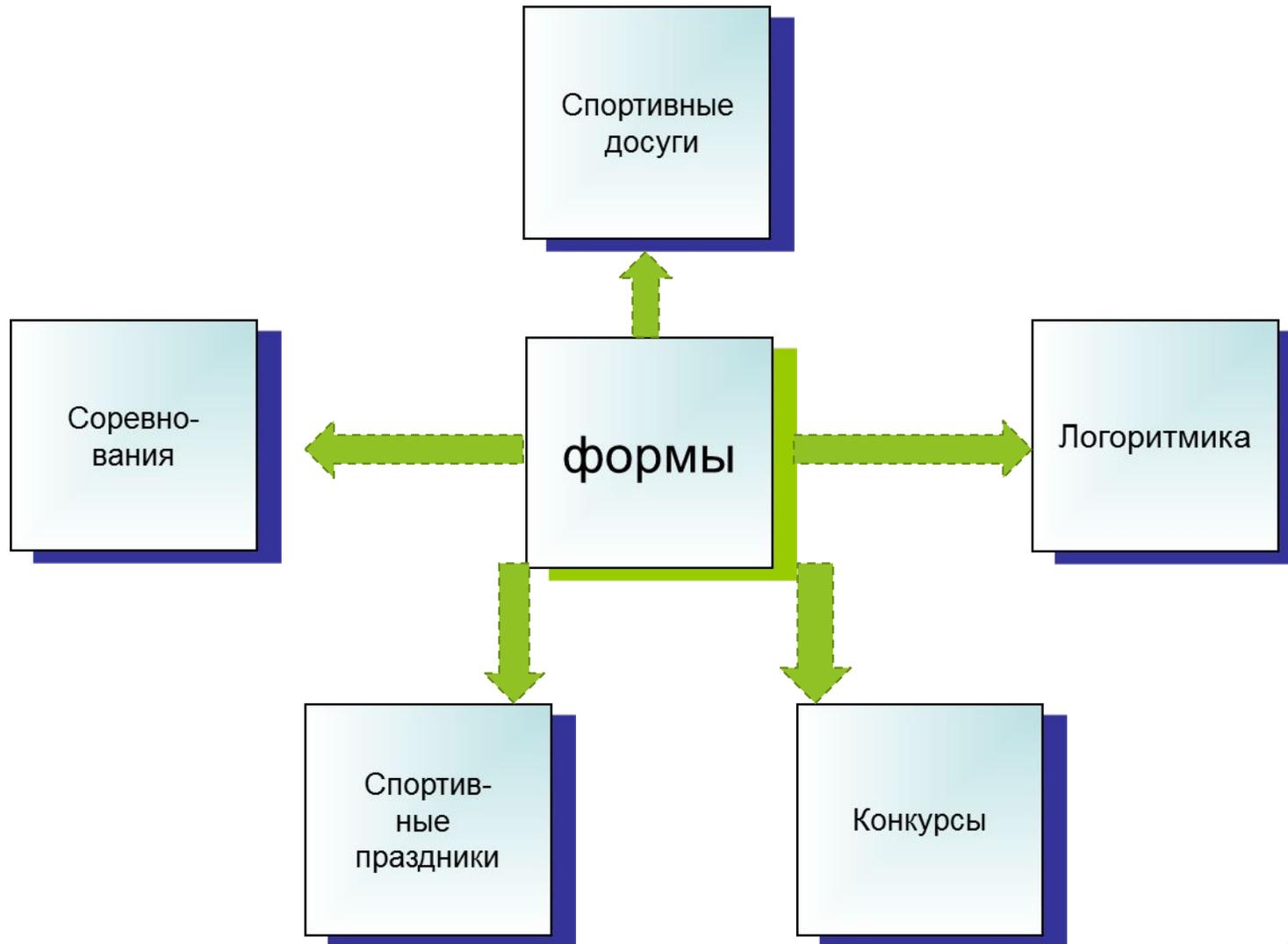
по здоровьесбережению в ДОУ

- ▶ Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе;
- ▶ Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни и эмоциональности детей;
- ▶ Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала;
- ▶ Создание здоровьесберегающего образовательного процесса за счет введения здоровьесберегающих технологий;
- ▶ Создание условий для организации закаливания детей;
- ▶ Охрана и укрепление здоровья дошкольников, предупреждение травматизма;
- ▶ Формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

Система здоровьесбережения в ДОУ:

- ▶ оздоровительные режимы;
- ▶ комплекс закаливающих мероприятий (хождение по “дорожкам здоровья”, пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- ▶ непосредственная образовательная деятельность по физической культуре;
- ▶ оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (логоритмика);
- ▶ организация рационального питания;
- ▶ медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- ▶ соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
- ▶ комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

Формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ



Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю со среднего возраста в физкультурном зале	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы
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 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 бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах	Различные варианты проведения

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
Образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю в спортивном зале и на улице младший возраст – 15 – 20 мин, средний- 20-25 мин, старший возраст – 25-30 мин.	Проводится в соответствии с программой, по которой работает ДОУ

<p>Самомассаж</p>	<p>В зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего возраста</p>	<p>Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.</p>
<p>Информация для детей по теме «Здоровье»</p>	<p>Во время совместной деятельности в зависимости от поставленных задач</p>	<p>Могут быть частью совместной деятельности с целью познавательного развития</p>

Профилактические мероприятия:

- ▶ Кварцевание групповой и спальни
- ▶ Гимнастика после сна
- ▶ Дыхательная гимнастика
- ▶ Проветривание групповой и спальни
- ▶ Прогулки на свежем воздухе
- ▶ Релаксация
- ▶ Лечение – профилактические (фито,-витаминотерапия)
- ▶ Ароматерапия
- ▶ Психогимнастика

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 дошкольниками;**
- ▶ **Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов 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 ДОУ.**

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

- ▶ Информационные стенды для родителей, освещающие вопросы оздоровления (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)
- ▶ Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ

- ▶ **Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.**
- ▶ **Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.**
- ▶ **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 и семье;**
- ▶ **Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.**

ВСЕМ
Здоровья, добра,
благополучия!

