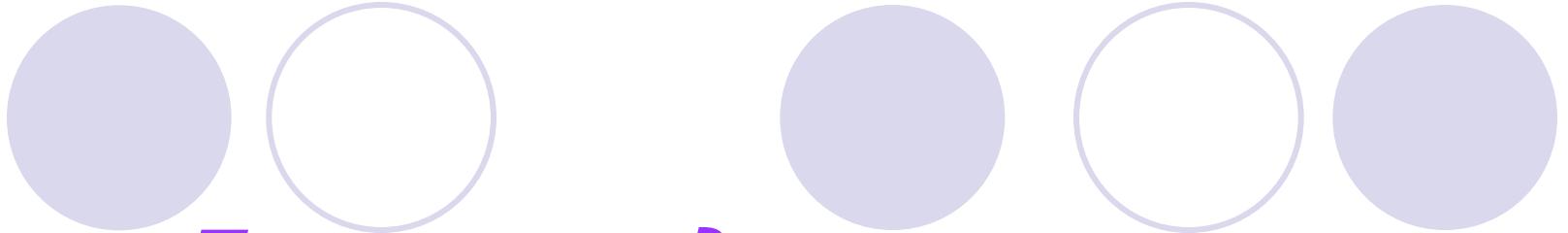


*«Воспитание детей дошкольного  
возраста при использовании  
технологий – здоровьесберегающих, и  
здоровьесформирующих»*

*Из опыта работы  
воспитатель  
МБОУ Супоневская  
СОШ №2  
Т.В.ЖУК*



## Понятие «здоровье»

- Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека.
- Здоровьесберегающие образовательные технологии- это психолога- педагогические приемы, методы, технологии которые направлены на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.
- В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов; направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесформирования в ходе образования, развития и воспитания детей дошкольного возраста.



## *Актуальными проблемами детского здравья сегодня являются*

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

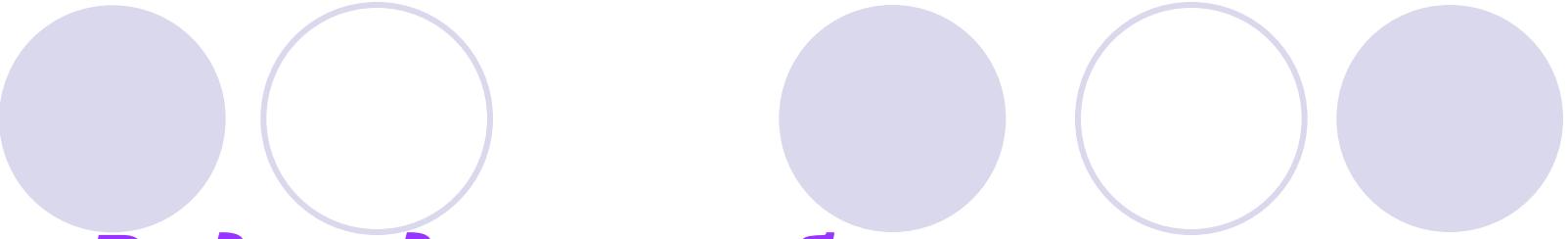
В связи с этим в МБОУ необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.

Кроме того, важно способствовать развитию культуры здоровья педагогов МБОУ, в том числе культуры профессионального здоровья, развитию потребности к здоровому образу жизни.



# **Целью здоровьесберегающих и здравьесформирующих технологий в МДОУ являются:**

- сформировать у детей основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- сформировать понимание основ здорового образа жизни;
- умение перевести в навык, обладающий его целевого использования.



# *Виды здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий в МДОУ*

- медика -профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка
- технологии здоровьесбережения и здоровье обогащения педагогов;
- валеологического просвещения детей и их родителей,
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.



# **Этапы внедрения здравьесберегающих и здравьеформирующих технологий**

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

# *Система здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в МБОУ:*

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровье»; 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, массажёры, тактильные дорожки);
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

# *Направления работы по здоровьесберегающим и здоровьесформирующими технологиям в МБОУ*

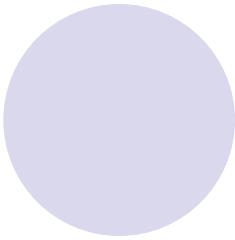
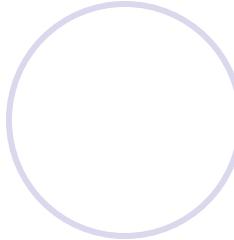
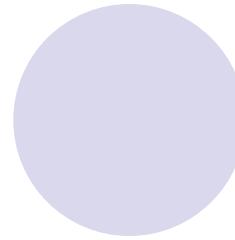
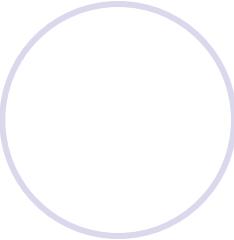
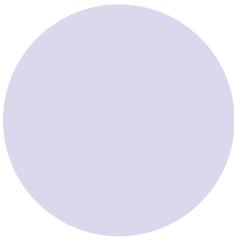
- Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс МБОУ.
- Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками.
- Совершенствование физических 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 МБОУ.

# **Формы физкультурно-оздоровительной работы в МБОУ**



<b>Виды здоровьесберегающих технологий</b>	<b>Время проведения в режиме дня</b>	<b>Особенности методики проведения</b>
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин со среднего возраста	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, 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
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



## **Медицинские здоровьесберегающие технологии в МБОУ**

- технологии профилактики заболеваний,
- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,
- 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,
- витамина -профилактика (фрукты – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием сухофруктов),
- санитарно-гигиеническая деятельность МБОУ.

# **Наглядный материал для внедрения здравьесформирующих образовательных технологий**

- Модели точного выполнения основных движений.
- Модели общеразвивающих упражнений.
- Алгоритмы подвижных игр.
- Схемы видов построения.
- Картотека 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.
- Пиктограммы, загадки, ребусы, кроссворды валеологического содержания.

# *Здоровьесформирующее и здоровьесберегающее в работе с педагогами МБОУ:*

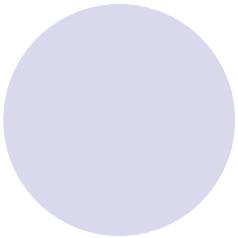
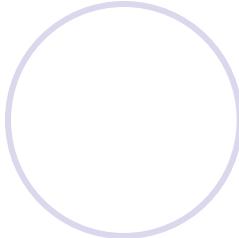
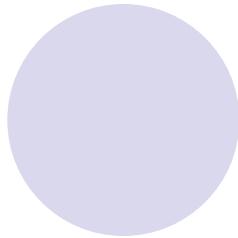
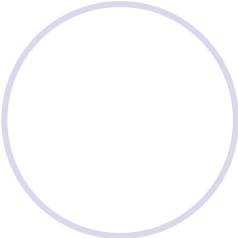
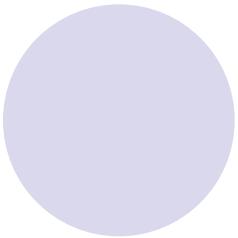
- Активное участие педагогов в оздоровительных мероприятиях для детей и взрослых
- Семинары-тренинги
- Консультации для педагогов «Воспитание здорового ребёнка», «Здоровье ребенка в наших руках», «Профилактика утомляемости дошкольников в МБОУ» «Здоровье всему голова» и др.
- Практикум для педагогов МБОУ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

# **Взаимодействие МБОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.**

- Информационные стенды для родителей -работают рубрики, освещдающие 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 МБОУ
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях МБОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей МБОУ с родителями-спортсменами и др.).
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровье сбережения.

# *Результаты внедрения здравьесберегающих и здравьеформирующих технологий в МБОУ*

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



## *Литература по теме*

- Л. Ф. Тихомирова «Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью». Ярославль, 1997 г.
- В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии»  
Издательство «ВАКО», 2004 г.
- Л.Д. Глазырина «Физическая культура- дошкольникам:  
программа и программные требования». Москва, 2004г.
- Л.Г. Татарникова «Технологии валеологического развития  
ребёнка в дошкольном образовательном учреждении». Санкт-  
Петербург, 2006 г.
- «Здоровье детей -здоровье нации». Сборник материалов  
научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2008 г.