

# Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ

Консультация для воспитателей  
автор старший воспитатель ГБДОУ  
детского сада № 34  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
Федотова О.В.

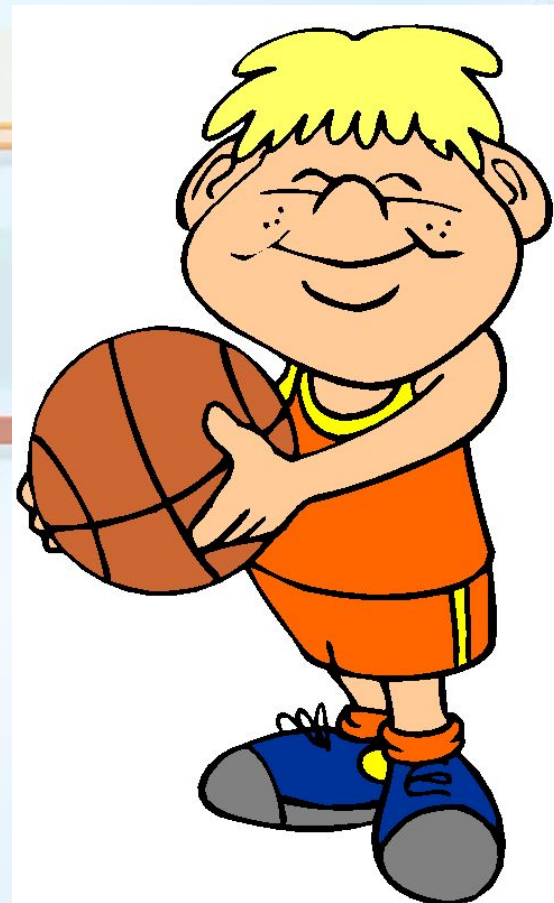






# Понятие «здоровье»

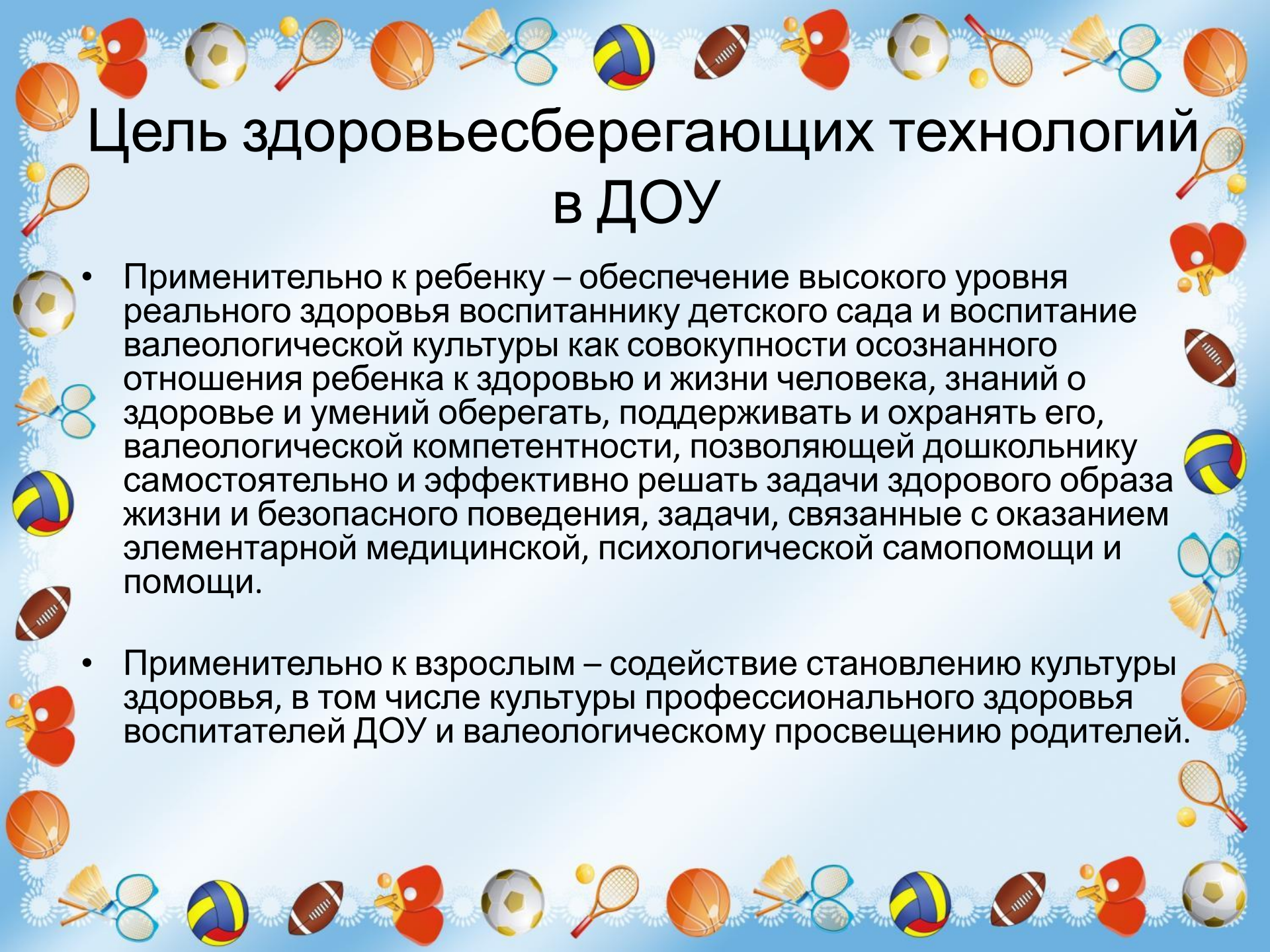
- Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека
- Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.
- В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенное образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, развития и воспитания.



# Актуальными проблемами детского здоровья сегодня являются



- гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)
- детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)
- тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).
- Физическое и психологическое здоровье взрослых участников педагогического процесса в ДОО также значительно ухудшилось в последнее время.
- В связи с этим в ДОО 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 ДОО, в том числе культуры профессионального здоровья, развитию потребности к здоровому образу жизни.



# Цель здоровьесберегающих технологий в ДОУ

- 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 ДОУ и валеологическому просвещению родителей.



# Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ

- медико-профилактические;



- физкультурно-оздоровительные;



• технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка



• технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов;





- валеологического просвещения родителей,




- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.






A decorative border surrounds the slide, featuring various sports equipment icons such as basketballs, soccer balls, tennis rackets, badminton rackets, table tennis paddles, and American footballs, interspersed with white floral patterns on a light blue background.

# «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИ Е»

A large blue arrow pointing downwards from the main title to the left sub-title.

Реализация  
*индивидуальног*  
о подхода  
к ребёнку

A large blue arrow pointing downwards from the main title to the right sub-title.

Реализация  
*комплексного*  
подхода к  
ребёнку

# Реализация индивидуального подхода к ребёнку

- ▶ Внедрение индивидуальной карты ребёнка – паспорт здоровья, куда заносятся данные всех обследований.
- ▶ Разработка и выполнение индивидуальной программы коррекции развития ребёнка-инвалида.
- ▶ Разработка индивидуального маршрута сопровождения ребёнка в каждой группе - содержит все оздоровительные и лечебно-профилактические мероприятия, назначенные ребёнку медицинским персоналом, а также время их проведения.
- ▶ Создание банка данных для сопровождения коррекционно-развивающей работы воспитателей групп:
  - материал, раскрывающий особенности каждого диагноза ребенка;
  - рекомендации по решению коррекционных задач в различных видах деятельности;
  - перечень и образцы пособий для работы с детьми с имеющимися диагнозами;
  - рекомендации по проведению различных видов гимнастик.



# РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА К РЕБЁНКУ

- ▶ **Внедрение модели взаимосвязи коррекционно-педагогической работы с лечебно-восстановительным процессом**, способствующей целенаправленной педагогической коррекции недостатков психофизического развития.
- ▶ **Сочетание педагогических и медицинских средств, направленных на всестороннее развитие личности.**
- ▶ **Сочетание форм физического воспитания** (*гимнастика, занятия, игры, развлечения и др.*) **с пропедевтикой образовательной деятельности** (*пропедевтика - сообщение предварительных знаний и упражнений, систематически изложенных в сжатой и элементарной форме*) **создает у детей надежную опору для практического овладения движениями.**

# ЭТАПЫ ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

- Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДООУ.
- Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДООУ.
- Установление контактов с социальными партнёрами ДООУ по вопросам здоровьесбережения.
- Освоение педагогами ДООУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДООУ.
- Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.
- Работа валеологической направленности в родителями ДООУ.



# Система здоровьесбережения в ДОУ:

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- физкультурные занятия всех типов;





• оптимизация двигательного режима: 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;**



- **соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;**

- **комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов**



A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, table tennis paddle, and ping pong ball, interspersed with stylized sunburst patterns.

# НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ В ДОО

- Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ГДОУ.
- 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 ДОО.



# Формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

- формы
  - Прогулки-
  - походы
- Спортивные
  - досуги
- Фестивали
- Танце-
  - вальная
  - ритмика
- Конкурсы
- Спортив-
  - ные
  - праздники
- Ритмо-
  - пластика
- Соревно-
  - вания

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 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, корегурующих 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

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.

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 ДОУ

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-эпидемиологическими требованиями к организациям, осуществляющим питание в дошкольных образовательных учреждениях  
витаминопрофилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты)

санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ.



# Наглядный материал для внедрения здоровьесберегающих 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.
- Тренажёры гимнастики для глаз.
- Атрибуты, стимулирующие и активизирующие двигательную активность.
- Спортивный инвентарь фирмы «Альма».
- Мнемотаблицы и коллажи валеологического содержания.
- Фильмы и слайды о спорте, активном отдыхе.
- Литература валеологического содержания.
- Наглядный материал в «Уголках здоровья» в группах.
- Газеты «на тему здорового образа жизни».
- Демонстрационные таблицы для детей «Доктора природы», «Тропинка здоровья», «Как устроен наш организм».
- Пиктограммы, загадки, ребусы, кроссворды валеологического содержания.

# Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ

- **Активное участие педагогов в оздоровительных мероприятиях для детей и взрослых (ДОУ, МО, районные соревнования по настольному теннису, волейболу, лыжам, плаванию).**
- **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 в группах раннего возраста и коррекционных группах.**



## Взаимодействие ДОО 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 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

# **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.**





## Литература по теме

- Л. Ф. Тихомирова Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью. Ярославль, 1997 г.
- 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.