



# Презентация

## «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ»

МБДОУ г.Казань «ДОУ № 164 Присмотра и оздоровления»

Воспитатель: Гизутдинова И.Ф.

г. Казань, 2015

# Понятие «здоровье»

- Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ).
- *Здоровьесберегающий педагогический процесс ДООУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный 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 здоровьеобогащения 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 ДОУ также значительно ухудшилось в последнее время.

В связи с этим в ДОУ 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 ДОУ, 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.

# 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 с 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, “топтанье” 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.

# Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ

- Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс МБДОУ МЛ «Детский сад №105».
- 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.

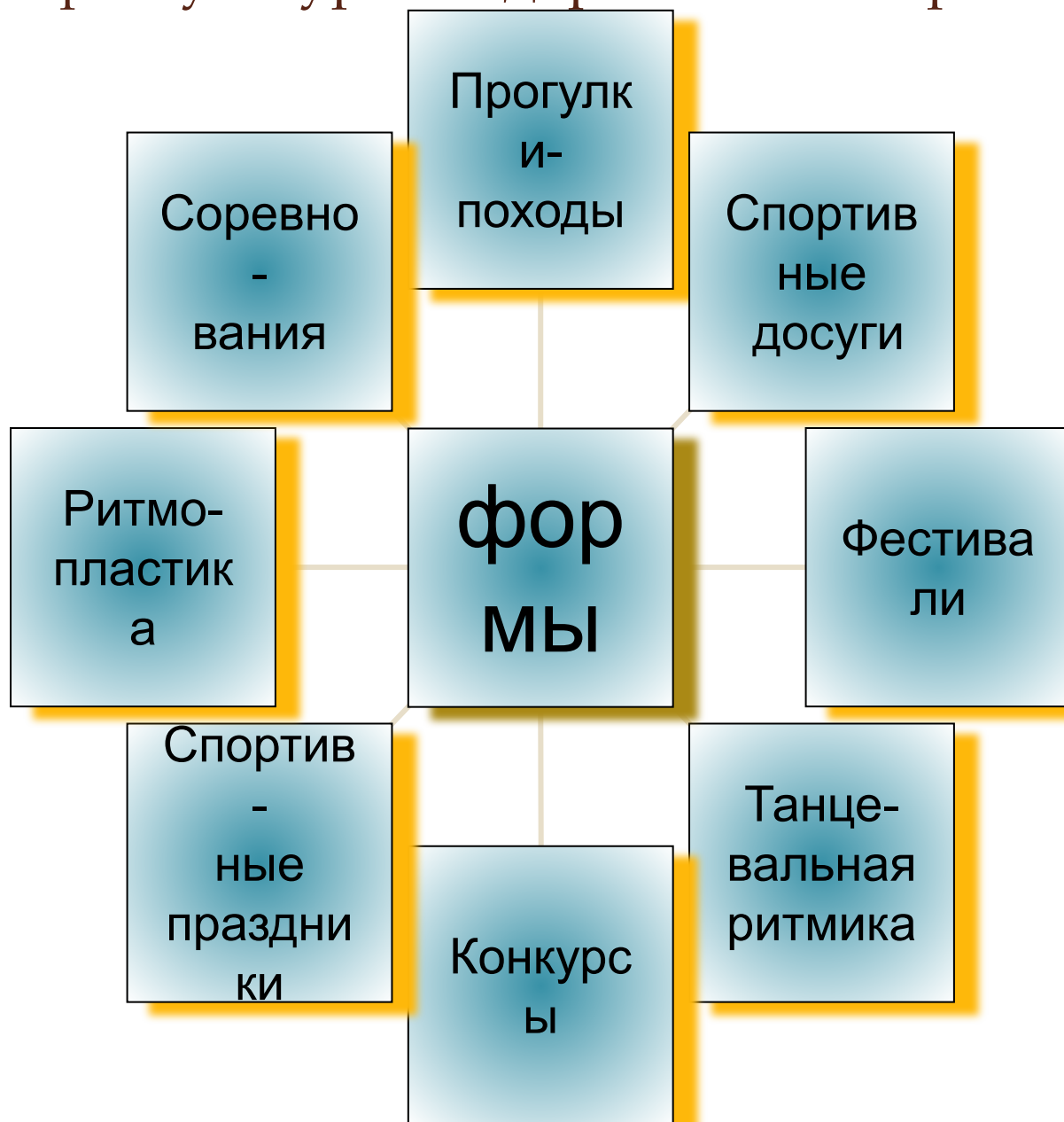


# Интеграция задач образовательных областей в формах физкультурно-оздоровительной работы

Образовательные области, интегрируемые в области «Здоровье» и «Физическая культура»	Тематика физкультурно-оздоровительных мероприятий
Познание. Коммуникация.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Прогулка-поход «Собери букет для мамы» - подготовительная группа</li><li>2. Летний праздник «Волшебное дерево» - младший, средний, старший возраст.</li><li>3. Прогулка-поход с участием родителей «Осень золото роняет» - старшая, подготовительная группы</li><li>4. Спортивный праздник с участием родителей «Весна идёт, нас в лес зовёт»</li></ol>
Социализация. Познание.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Спортивный праздник с участием родителей «Дружим со спортом» - старшая, подготовительная группы</li><li>2. Спортивный праздник «Спорт- это сила и здоровье» - старший возраст.</li></ol>

Образовательные области, интегрируемые в области «Здоровье» и «Физическая культура»	Тематика спортивно - досуговой деятельности
Социализация. Познание. Музыка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный праздник с участием родителей «Великой Победе – 70 лет» - старшая, подготовительная группы</li> <li>2. Спортивный праздник «Папа, мама и я – спортивная семья!» - средняя группа</li> </ol>
Познание. Безопасность. Музыка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Летний праздник «Кошкин дом» ( по противопожарной безопасности) – дети средней, старшей групп</li> </ol>
Чтение художественной литературы. Коммуникация.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный праздник с участием родителей для средней группы «В гостях у Снежной Королевы»</li> <li>2. Спортивный праздник для детей средней группы « В мире сказок Г.Х.Андерсена»</li> <li>3. Спортивный праздник «Теремок» средняя группа</li> <li>4. Спортивный досуг «Колобок» - младшая группа</li> </ol>
Познание. Социализация.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный праздник с участием родителей «Космическое путешествие» - старшая, подготовительная группы</li> <li>2. Спортивный праздник «Аты-баты, мы солдаты!» - средняя, старшая, подготовительная группы</li> <li>3. Спортивный досуг, посвященный «Дню защитника Отечества» - младшие группы</li> <li>4. Музыкально-спортивный праздник, посвященный Дню победы – старшая, подготовительная группы.</li> </ol>

# 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 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, кореглирующих 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-гигиеническими правилами,
- Витамины-профилактика (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.
- Календарь «Что я сделал полезного для своего здоровья».
- Демонстрационные таблицы для детей «Доктора природы», «Тропинка здоровья», «Как устроен наш организм».
- Пиктограммы, загадки, ребусы, кроссворды валеологического содержания.

## Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОО

- Активное участие педагогов в оздоровительных мероприятиях для детей и взрослых (Спортивные досуги, спортивные праздники, развлечения, прогулки – походы и т.д.)
- 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 ДОО» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.
- Практикум для педагогов ДОО «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня».
- Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах с часто болеющими детьми.



## Взаимодействие ДООУ 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 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.

# 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.