

**«Здоровьесберегающие
технологии в педагогическом
процессе ДОУ»**



Здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Н.А. Семашко

Здоровье – это:

состояние полного физического, психического и социального благополучия человека.

динамично меняющееся состояние, характеризующееся высокими адаптационными возможностями организма, оптимальным функционированием систем и органов, а также гармоничными взаимоотношениями с природной средой и социумом.



Одна из задач ФГОС ДО

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

(приказ Министерства образования и науки РФ от « 17 » октября 2013г.№ 1155)

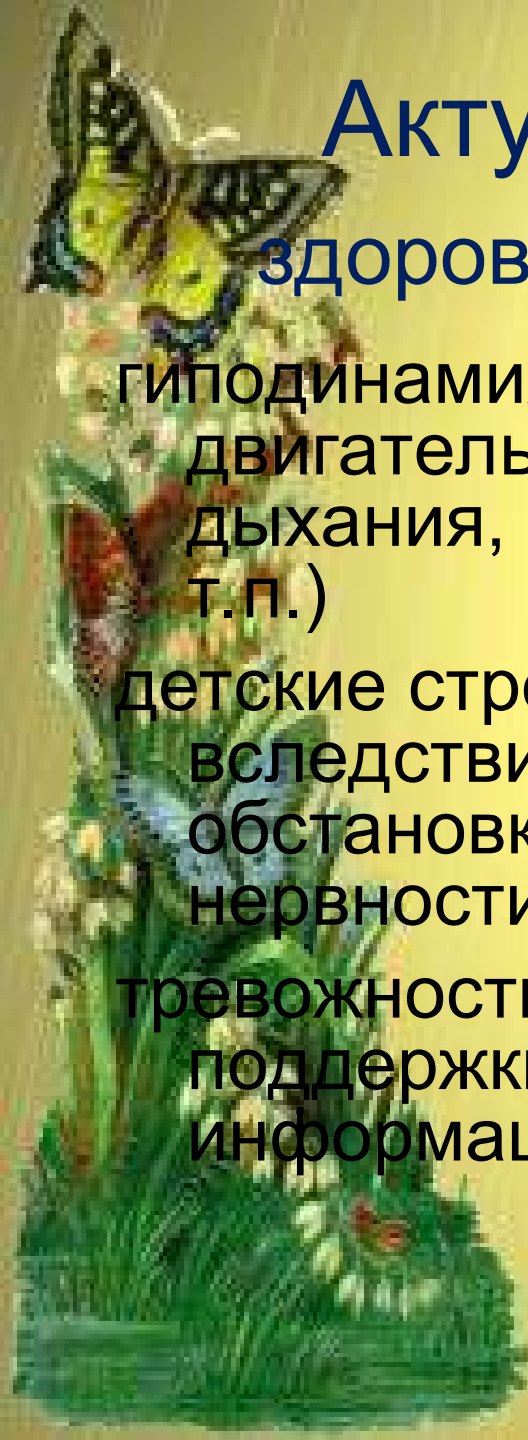
Актуальность применения

здоровьесберегающих технологий

гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушение зрения и т.п.)

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).





Цель здоровьесберегающих технологий

обеспечить дошкольнику
возможность сохранения
здоровья, сформировать у
него необходимые знания,
умения, навыки по здоровому
образу жизни.

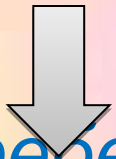
Одоровывссосрстатощис ТЕХНОЛОГИИ



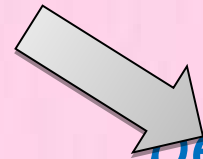
целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мер которые осуществляются в процессе взаимодействия



ребенка и педагога



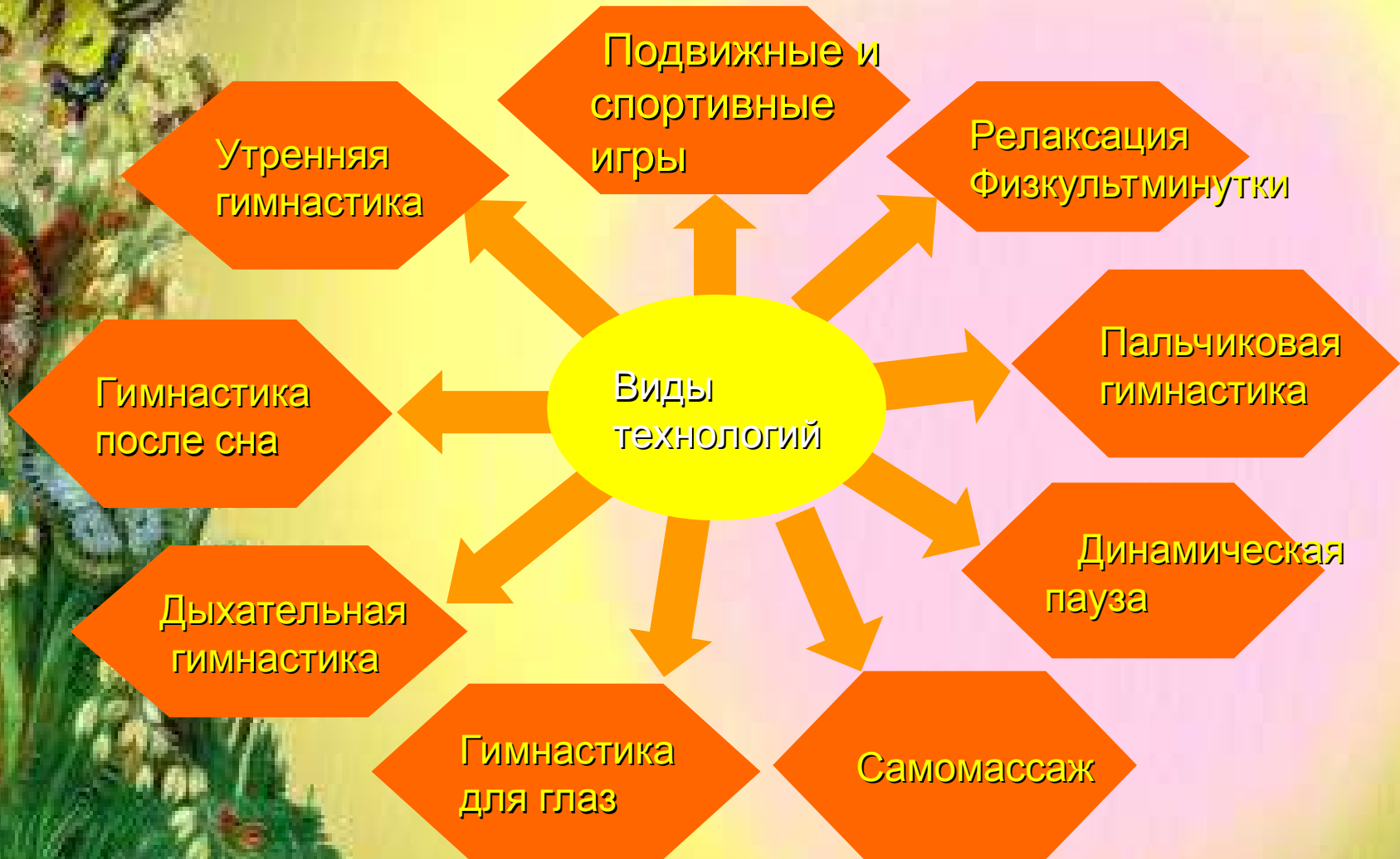
ребенка и родителей

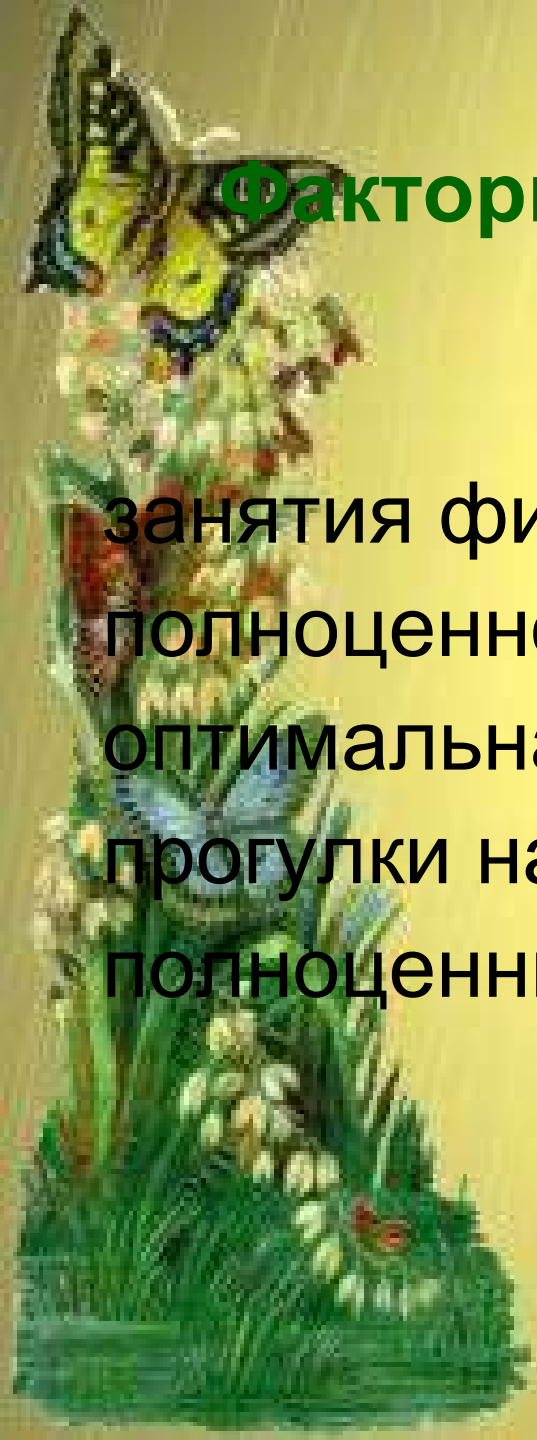


ребенка и доктора



Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе





Факторы, укрепляющие здоровье воспитанников:

занятия физическими упражнениями;
полноценное и качественное питание;
оптимальная организация деятельности;
прогулки на свежем воздухе;
полноценный сон.

Цель здоровьесберегающих технологий в ДОУ

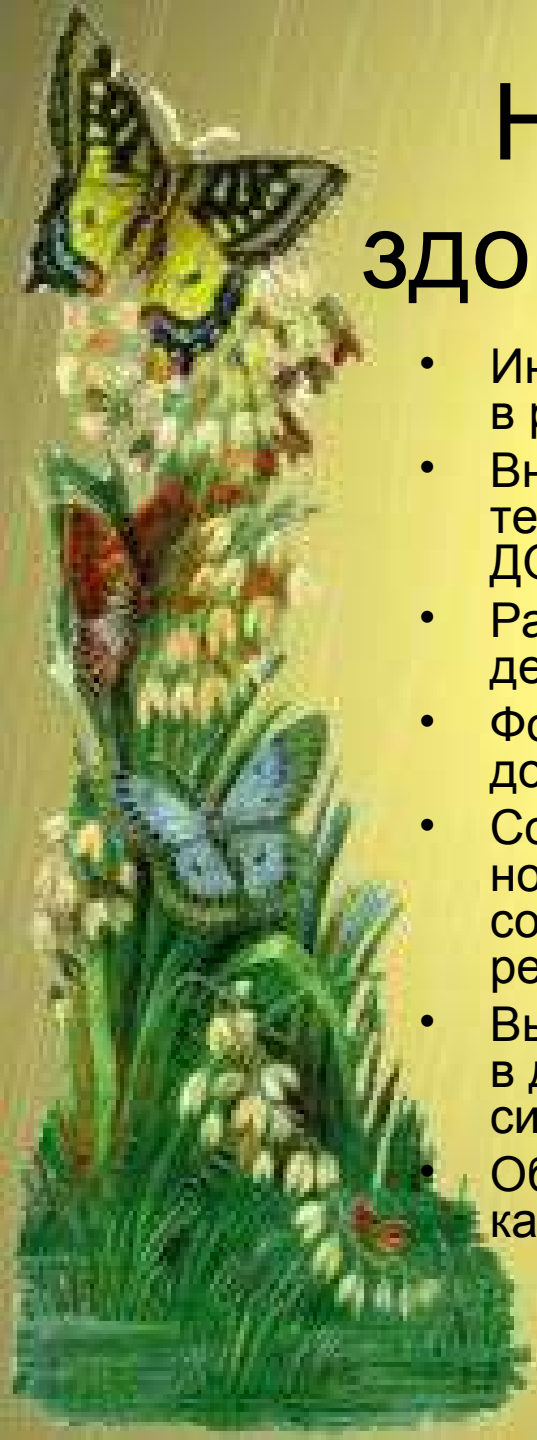
- Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, 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.



Система здоровьесбережения в ДОУ:

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре 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, 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.

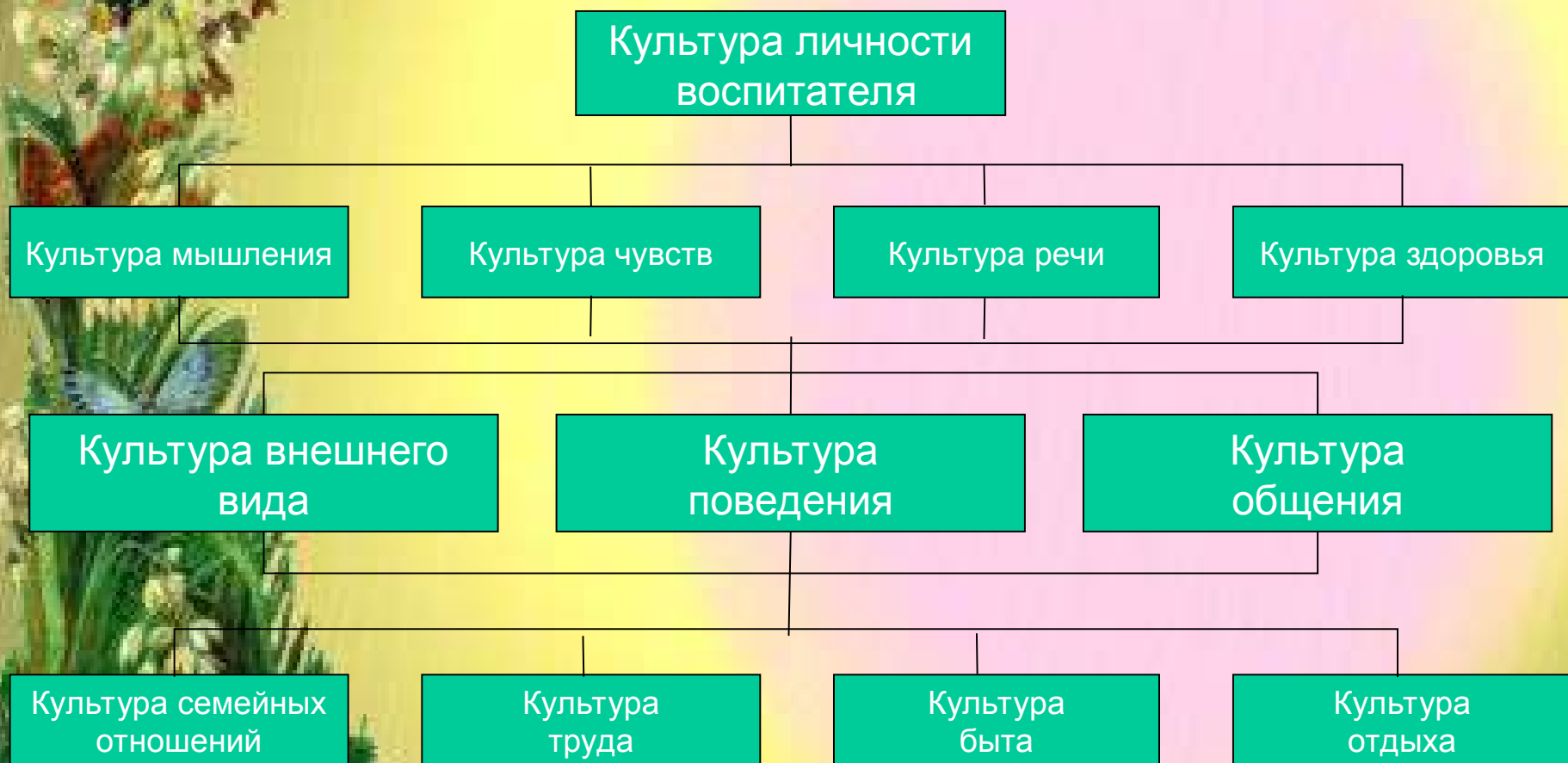




Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ

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

Валеологическая культура личности воспитателя

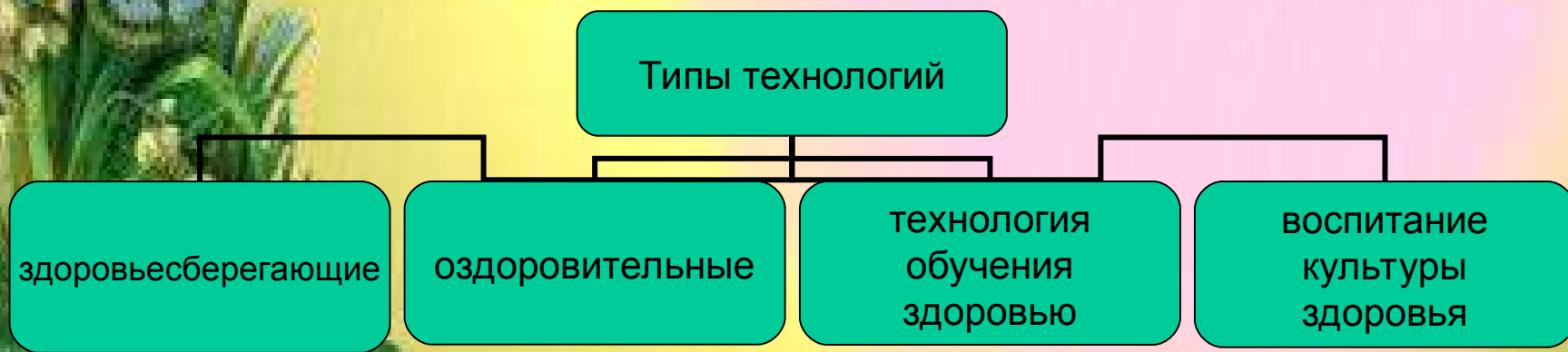


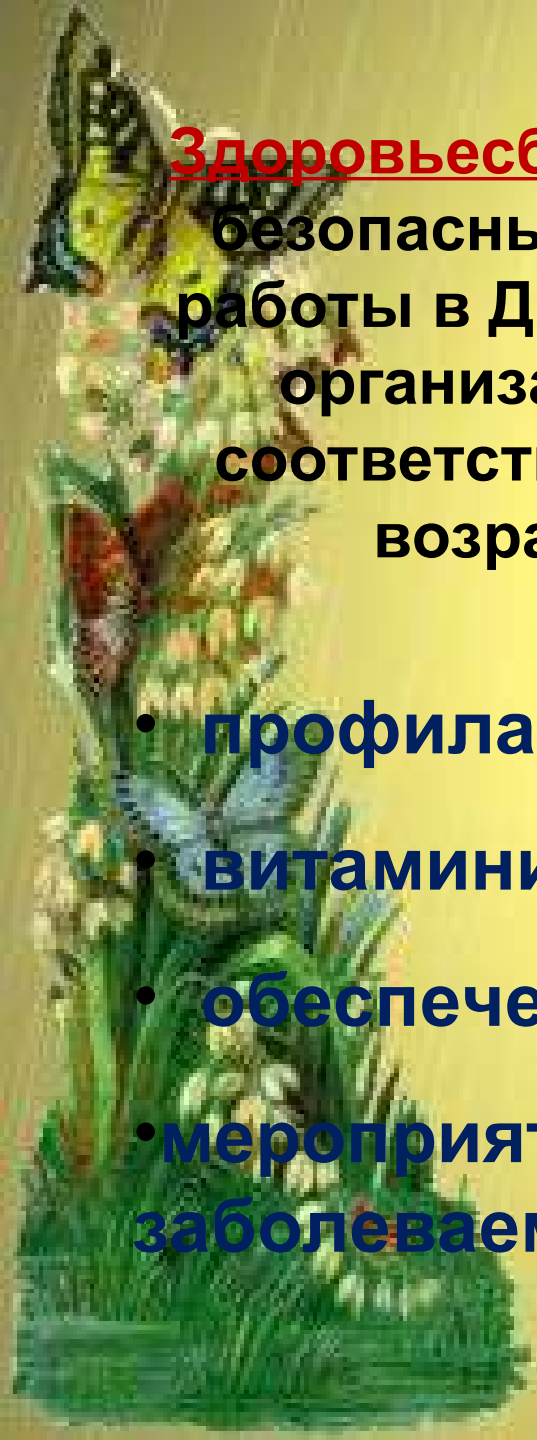
Здоровьесберегающие образовательные технологии

системно организованная совокупность программ, приемов и методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;

качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье воспитанников;

технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.






Здоровьесберегающие – технологии, создающие безопасные условия пребывания, обучения и работы в ДООУ, решающие задачи рациональной организации образовательного процесса, соответствия учебной и физической нагрузок возрастным возможностям ребенка

- **профилактические прививки;**
- **витаминация;**
- **обеспечение двигательной активности;**
- **мероприятия в период повышенной заболеваемости ОРВИ и т.д.**

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика бодрящая





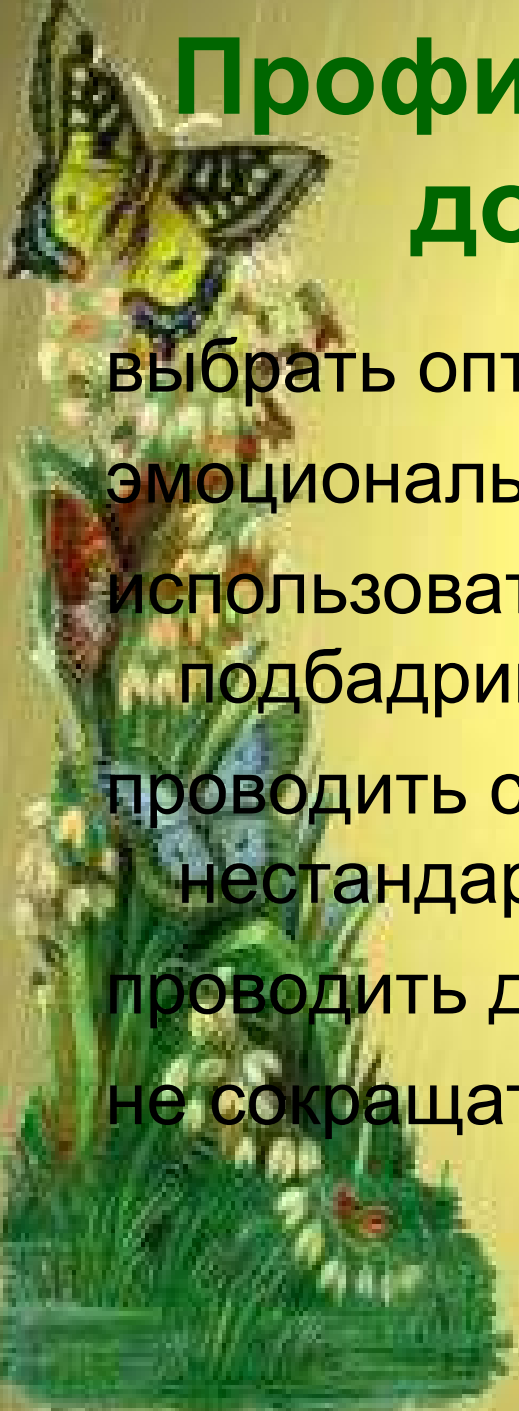
Оздоровительные – технологии, направленные на решение задач укрепления физического здоровья ребенка

- **физическая подготовка;**
 - **физиотерапия;**
 - **закаливание;**
 - **гимнастика;**
 - **массаж.**



Воспитание культуры здоровья

- воспитание личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья;
- формирование мотивации на ведение ЗОЖ;
- воспитание ответственности за собственное здоровье.



Профилактика переутомления дошкольников в НОД

выбрать оптимальный ритм и темп занятия;

эмоциональность, артистизм воспитателя;

использовать приемы поощрения,

подбадривания детей;

проводить смену деятельности, практиковать

нестандартные занятия;

проводить динамические паузы;

не сокращать интервалы между НОД.

Факторы, влияющие на здоровье воспитанников



Организация НОД

- взаимоотношения со сверстниками
- отношение воспитателя
- здоровье воспитателя

Режим функционирования детского сада

- режим дня
- расписание занятий
- питание
- санитарно-гигиенические условия (мебель, освещение, проветривание и др.)
- режим перерывов между НОД

Здоровье дошкольника

• вид учебной деятельности

• технологии

• стиль преподавания

• поощрения

• занятия физкультуры

досуговая деятельность

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">1. Летний праздник «Волшебное дерево» - младший, средний, старший возраст.2. Прогулка-поход с участием родителей «Осень золото роняет» - старшая группы3. Спортивный праздник с участием родителей «Весна идёт, нас в лес зовёт»
Социализация. Познание.	<ol style="list-style-type: none">1. Спортивный праздник с участием родителей «Дружим со спортом» - старшая группы2. Спортивный праздник «Спорт- это сила и здоровье» - старшая группа



<p>Образовательные области, интегрируемые в области «Здоровье» и «Физическая культура»</p>	<p>Тематика спортивно - досуговой деятельности</p>
<p>Познание. Безопасность. Музыка</p>	<p>1. Летний праздник «Кошкин дом» (по противопожарной безопасности) – дети средних, старших.</p>
<p>Чтение художественной литературы. Коммуникация.</p>	<p>1. Спортивный праздник с участием родителей для средней группы « В гостях у Снежной Королевы» 2. Спортивный праздник для детей средней группы « В мире сказок Г.Х.Андерсена» 3. Спортивный праздник «Теремок» средняя группа 4. Спортивный досуг «Колобок» - младшая группа</p>
<p>Познание. Социализация.</p>	<p>1. Спортивный праздник с участием родителей «Космическое путешествие» - старшая, подготовительная группы, Спортивный праздник «Аты-баты, мы солдаты!» - средняя группа 2. Спортивный досуг, посвященный «Дню защитника Отечества» - старшая, подготовительная группы 3. Музыкально-спортивный праздник, посвященный Дню победы – старшая, подготовительная группы.</p>

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>

Подвижные и спортивные игры

Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности.



Релаксация

используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы

Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать, и тихонько будем спать.



Будто мы лежим на траве... На зелёной мягкой травке...

Греет солнышко сейчас, руки тёплые у нас.

Жарче солнышко пригрело – и ногам тепло, и телу.

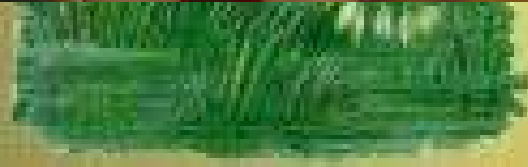
Дышится легко, вольно, глубоко



Пальчиковая гимнастика



*Разотру ладошки
сильно,
Каждый пальчик
покручу.
Поздороваясь со
всеми,
Никого не обойду.*





Гимнастика для глаз

Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки

Дыхательная гимнастика

Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.



Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Гимнастика бодрящая



*проводится после дневного сна,
форма проведения различна:
упражнения
на кроватках, обширное умывание,*

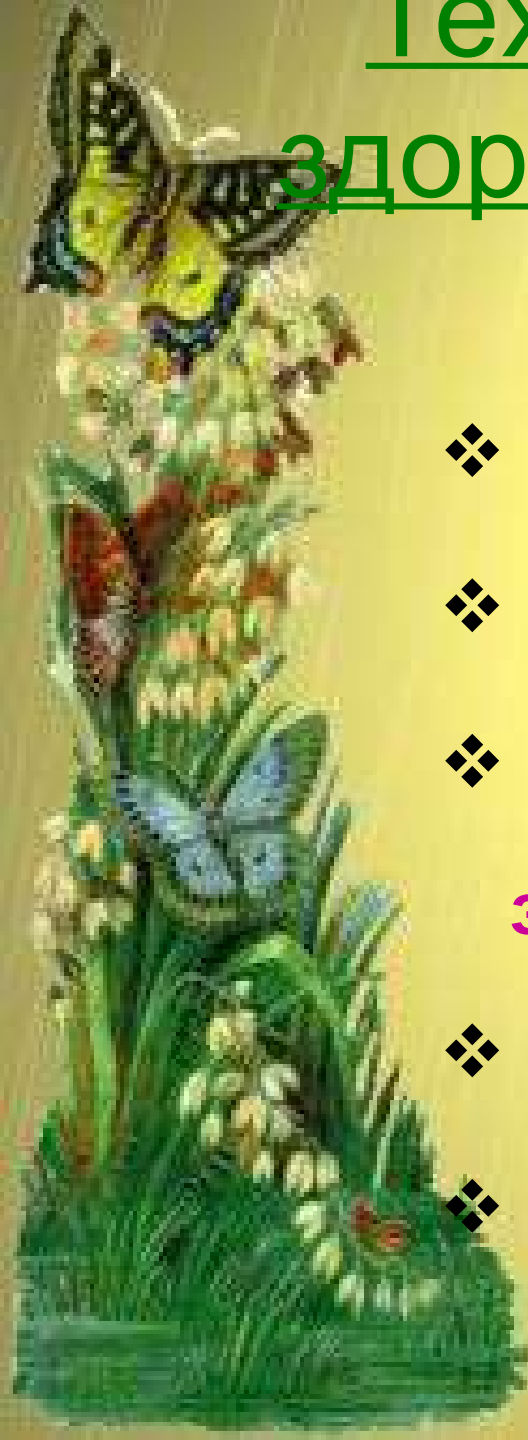


Создана картотека «Здоровьесберегающие технологии»



Технология обучения здоровому образу жизни

- ❖ Утренняя гимнастика
- ❖ Физкультурные занятия
- ❖ Занятия из серии «Азбука здоровья»
- ❖ Самомассаж
- ❖ Активный отдых



Утренняя гимнастика

*Точно знаем: по утрам
Взрослым всем и малышам
Чтоб стать сильным и здоровым,
Не болеть и быть весёлым,
Надо быстро просыпаться и зарядкой
заниматься.*



Физкультурные занятия

*Занятия
проводятся в
соответствии
программой, по
которой
работает ДООУ*



Занятия из серии *Азбука здоровья*

проводятся валеологические занятия



Самомассаж

Благоприятствует психо-эмоциональной устойчивости к физическому здоровью, тонизирует весь организм. самомассаж проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.



Активный отдых

физкультурные праздники, досуги, развлечения, дни здоровья



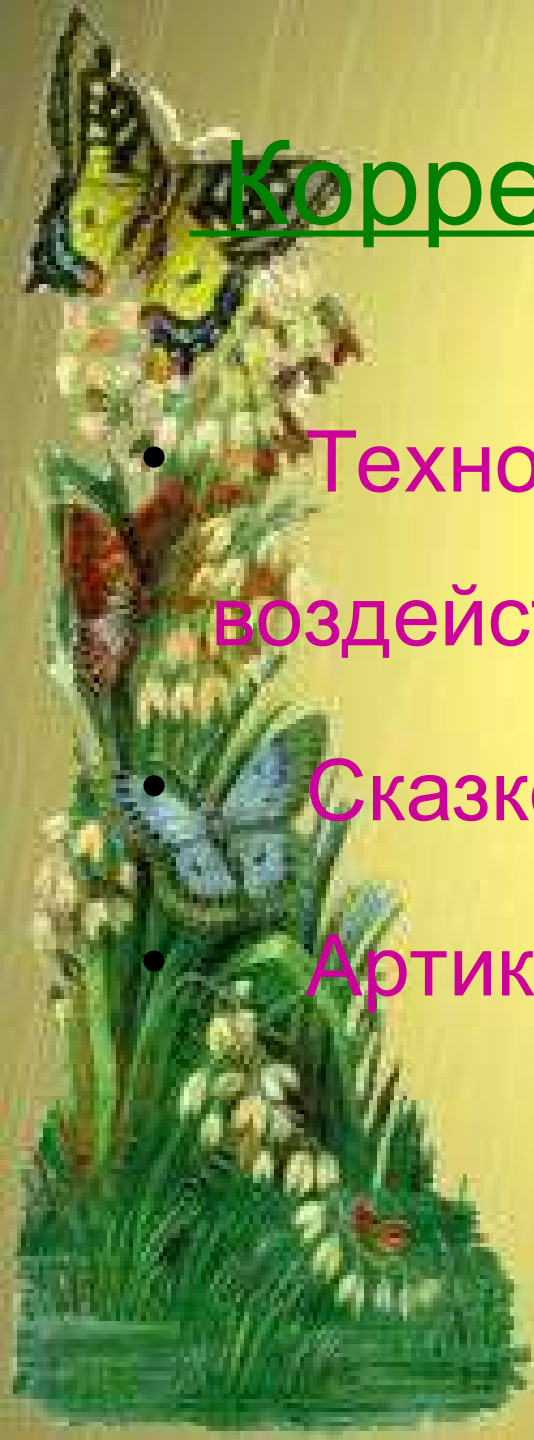
АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Спортивное оборудование позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке



Коррекционные технологии

- Технология музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Артикуляционная гимнастика



Технология музыкального воздействия

Используется в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.



Сказкотерапия

Используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.



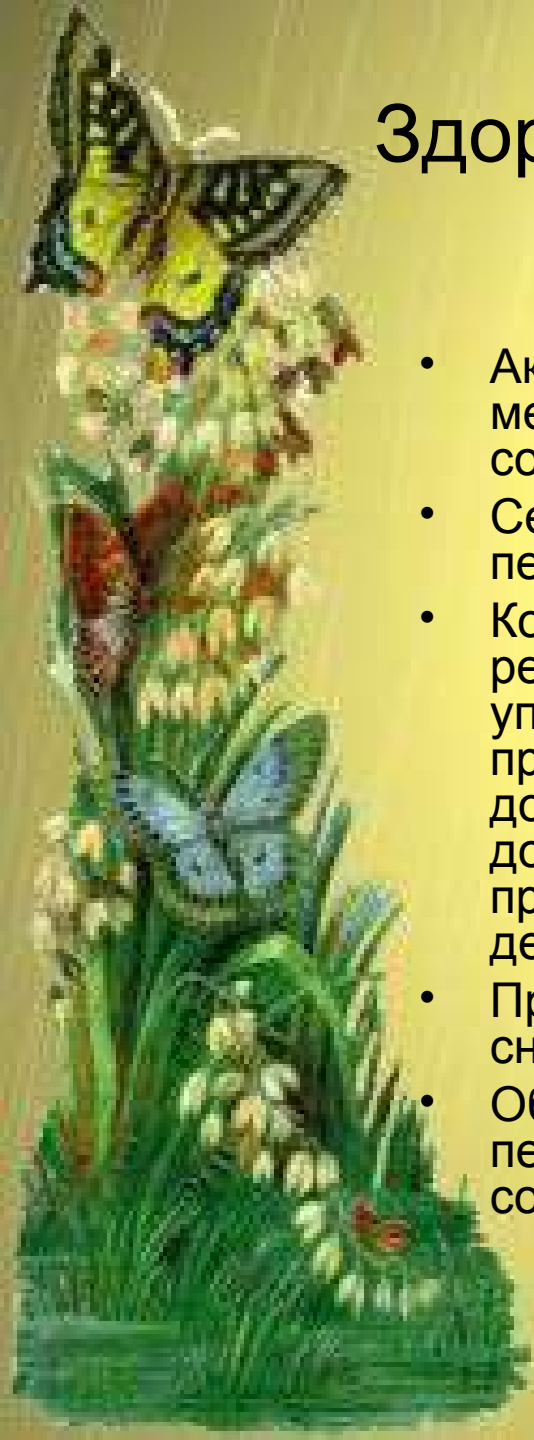
План профилактических мероприятий

- 1.Оксалиновая мазь
- 2.Гематоген
- 3.Сироп шиповника
- 4. Чесочно – луковые закуски (обед: 2 раза в неделю)
- 5. Кварцевание помещения
- 6.Гимнастика после сна
- 7. Витаминизация 3 – го блюда
- 8. Поливитамины
- 9. Дыхательная гимнастика
- 10. Соблюдение воздушного режима
- 11. Проветривание помещений
- 12. Прогулки на свежем воздухе
- 13. Профилактика плоскостопия
- 14. Релаксация



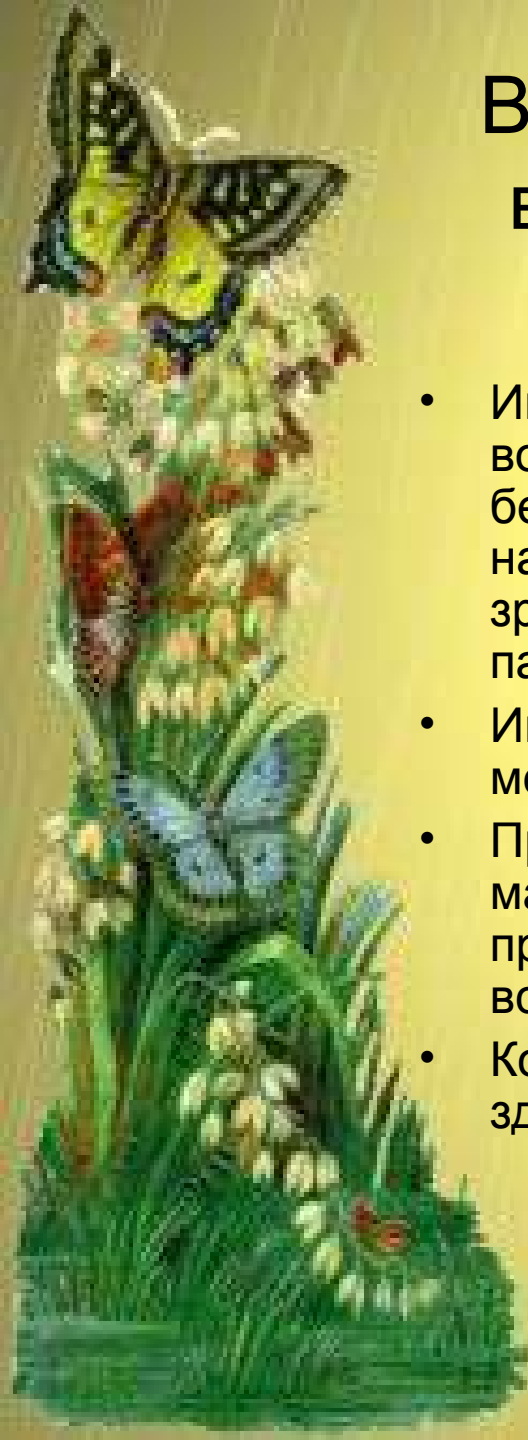
Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ

- Активное участие педагогов в оздоровительных мероприятиях для детей и взрослых (ДОУ, районные соревнования).
- 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.




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

- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе, 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.



Работа с родителями





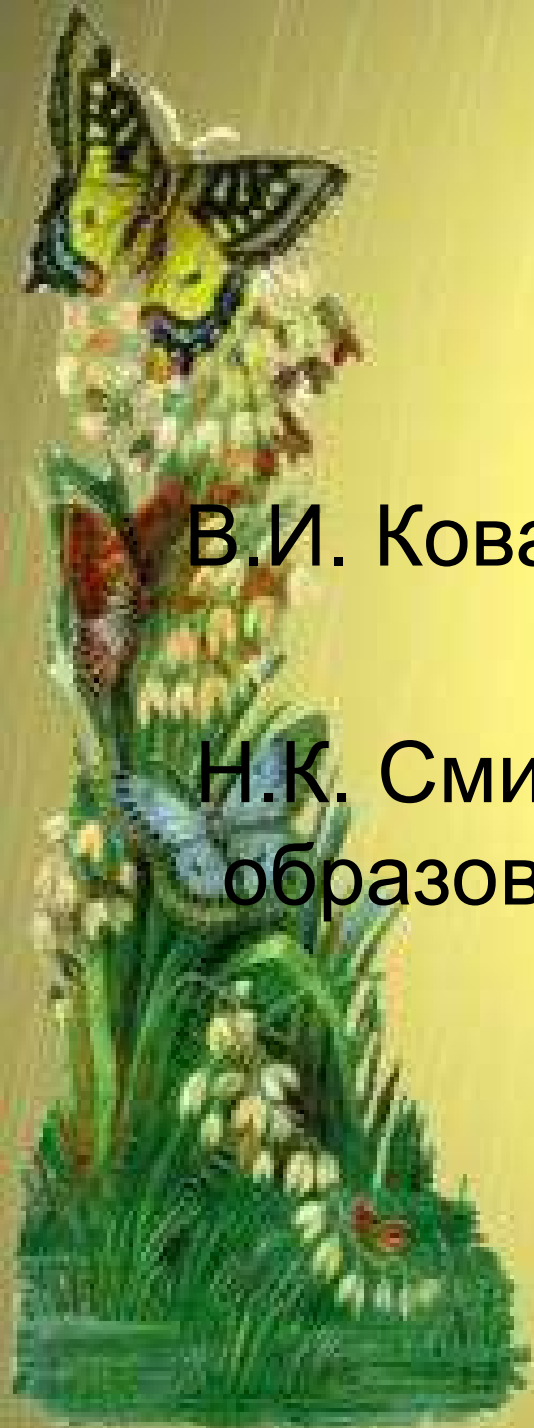
Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ

Для детей:

- 1) Сформированные навыки здорового образа жизни.
- 2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
- 3) Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.
- 4) Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

- 1) Сформированная активная родительская позиция.
- 2) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
- 3) Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.



Литература:

В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии».

Н.К. Смирнов «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога».