

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 30
«ЗОРЕНЬКА»

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ДОУ»

ВОСПИТАТЕЛЬ СТАРИКОВА ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА

ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ»

Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ).

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - 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 ДООУ также значительно ухудшилось в последнее время.

В связи с этим в ДООУ 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 ДООУ, 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 ДОУ.

Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.

Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.

Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ.

Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.

Работа валеологической направленности в родителями ДОУ.

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.

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.

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. Прогулка-поход «Собери букет для мамы» - подготовительная группа2. Летний праздник «Волшебное дерево» - младший, средний, старший возраст, коррекционные группы3. Прогулка-поход с участием родителей «Осень золото роняет» - старшая, логопедическая группы4. 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, логопедическая группы2 Спортивный праздник «Спорт- это сила и здоровье» - старшая группа |

| | |
|---|--|
| Образовательные области, интегрируемые в области «Здоровье» и «Физическая культура» | Тематика спортивно - досуговой деятельности |
| Социализация. Познание. Музыка | 1. Спортивный праздник с участием родителей «Нашему городу – 300 лет» - подготовительная группа 2. Спортивный праздник «По Неве – на корабле» - средняя группа |
| Познание. Безопасность. Музыка | 1. Летний праздник «Кошкин дом» (по противопожарной безопасности) – дети средних, старших, коррекционных групп |
| Чтение художественной литературы. Коммуникация. | 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 |
| Познание. Социализация. | 1. Спортивный праздник с участием родителей «Космическое путешествие» - старшая, подготовительная группы, логопедическая группа 2. Спортивный праздник «Аты-баты, мы солдаты!» - средняя группа 3. Спортивный досуг, посвященный «Дню защитника Отечества» - старшая, подготовительная , логопедическая группы 4. Музыкально-спортивный праздник, посвященный Дню победы – старшая, подготовительная, коррекционные группы. |

ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ



| 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, коррегирующих 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 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 коррегирующая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей |
| Физкультурное занятие | 2 р в неделю в спортивном зале Ранний возраст в групповой комнате – 10 мин, младший возраст – 15 – 20 мин, средний-20-25 мин, старший– 25-30 мин. | Занятия проводится 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,
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.

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 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 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 ДООУ

Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДООУ.

Взаимодействие специалистов ДООУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.

Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДООУ.

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 ДООУ 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, 2006г.**

Здоровье детей-здоровье нации. Сборник материалов научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2008 г.