

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Журавлева Людмила Владимировна,
зав. отдела здоровьесбережения
и безопасности жизнедеятельности ОГБОУ ДПО КОИРО

«Забота о здоровье детей- это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и самое главное вера в свои силы.

В. А. Сухомлинский

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека.

**(Всемирная организация
здравоохранения)**

Главная задача - сохранение и укрепление здоровья детей.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов

Здоровье – всему голова

Здоровье – это бесценный дар, который даёт человеку природа.

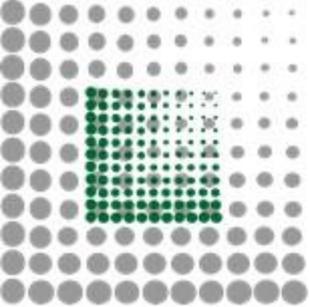
Здоровье – это состояние, при котором мы не страдаем от боли и не ограничены в своей жизнедеятельности.



Ребенок с первых дней жизни имеет определенные унаследованные биологические свойства, в том числе и типологические особенности основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но это составляет лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, **а определяющими факторами являются окружающая среда и воспитание ребенка.**

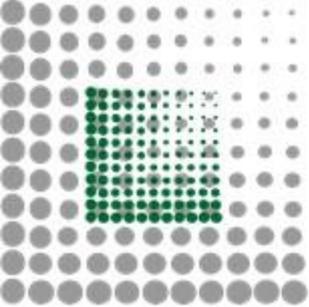
По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось:

- снизилось количество детей 1-й группы здоровья;
- увеличилось - детей 2-й группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья;
- 3-й группы – с хроническими заболеваниями;



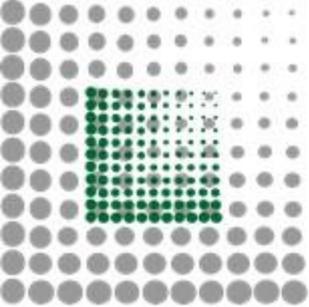
По состоянию здоровья

- от 30 до 40% детей имеют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата;
- 20-25% - со стороны носоглотки;
- невротические проявления отмечены у 30-40% детей младшего и у 20-30% детей старшего дошкольного возраста;
- наличие аллергических реакций отмечено у 10-30% дошкольников;
- 10-25% имеют отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы (повышение артериального давления и др.);
- в 6-7-летнем возрасте у половины детей отмечается стойкое повышение артериального давления.;
- растет число детей с отклонениями и заболеваниями органов пищеварения, костно-мышечной (нарушение осанки, сколиозы и др.), мочеполовой, эндокринной систем;
- достаточно высок процент кариеса.



Фундамент культуры будущего взрослого человека, в которые входят:

- положительное отношение к физическим упражнениям;
- играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;
- мотивация к занятиям физическими упражнениями;
- начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, основы ритмики, правильной осанки;
- умения ориентироваться в пространстве (игры, танцы и праздники), культура поведения, самостоятельность;
- уровень физической подготовленности, соответствующий нормативам.



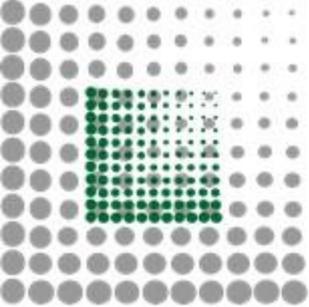
Показатели здоровья

Обучающихся (воспитанников):

- интеллектуальная и физическая работоспособность;
- физическое развитие и общая физическая подготовленность;
- психологическая адекватность и уравновешенность;
- совокупность социально-духовных ценностей личности, обеспечивающих культуру поведения.

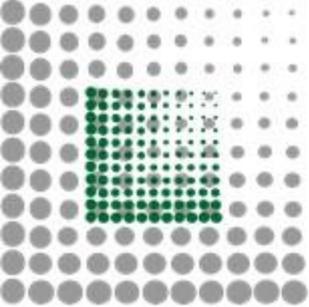
Преподавателя (воспитателя)

- психофизическая готовность к профессиональной деятельности и высокая степень ее активности;
- продуктивность



Факторы риска, влияющие на здоровье детей

- применение на занятиях с дошкольниками методов и приёмов, не соответствующих их возрастным особенностям;
- неправильная организация образовательного процесса (без учёта норм и требований СанПиН);
- отсутствие контроля или недостаточное внимание к здоровью детей со стороны родителей



Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ

- процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьееобогащения
- процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.
- специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьееобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании

Задачи– сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель ЗСТ применительно для
ребенка



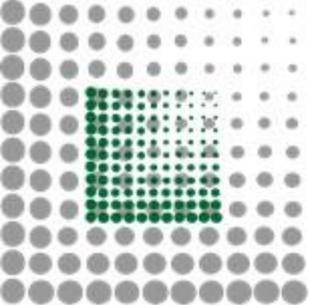
- обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса
- обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по **здоровому образу жизни**
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни

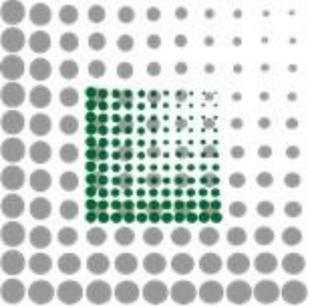
Цель ЗСТ применительно для
взрослых



- содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ
- валеологическое просвещение родителей

Здоровьесберегающие образовательные технологии в дошкольном образовании



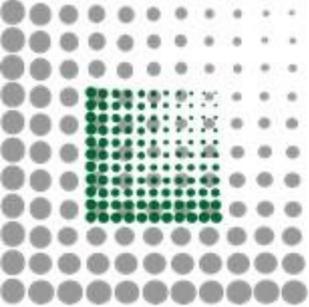


Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании

- технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

К ним относятся следующие технологии:

- организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания;
-
- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды в ДООУ.



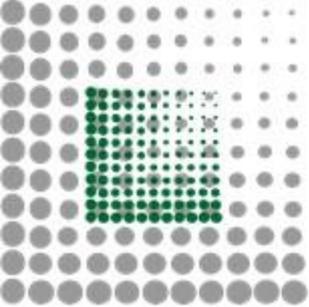
Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании

- технологии, направленные на:

- физическое развитие и укрепление здоровья ребенка;
- развитие физических качеств;
- двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;
- закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса:

- на занятиях и прогулках;
- в режимные моменты и в свободной деятельности детей;
- в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком.



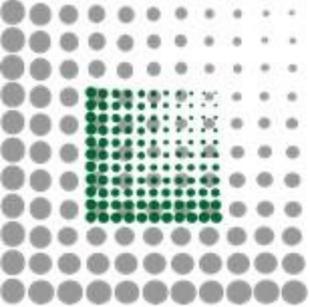
Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка

- технологии, **обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника.**

Основная задача этих технологий:

- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье;
- обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника.

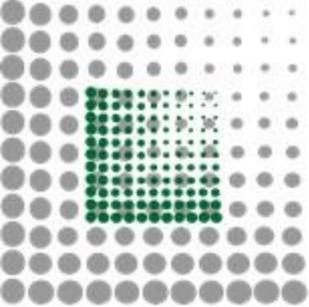
Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ.



Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования

- технологии, направленные:

- на развитие культуры здоровья педагогов детского сада;
- в том числе культуры профессионального здоровья;
- развитие потребности к здоровому образу жизни.



Здоровьесберегающие образовательные технологии

- системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей

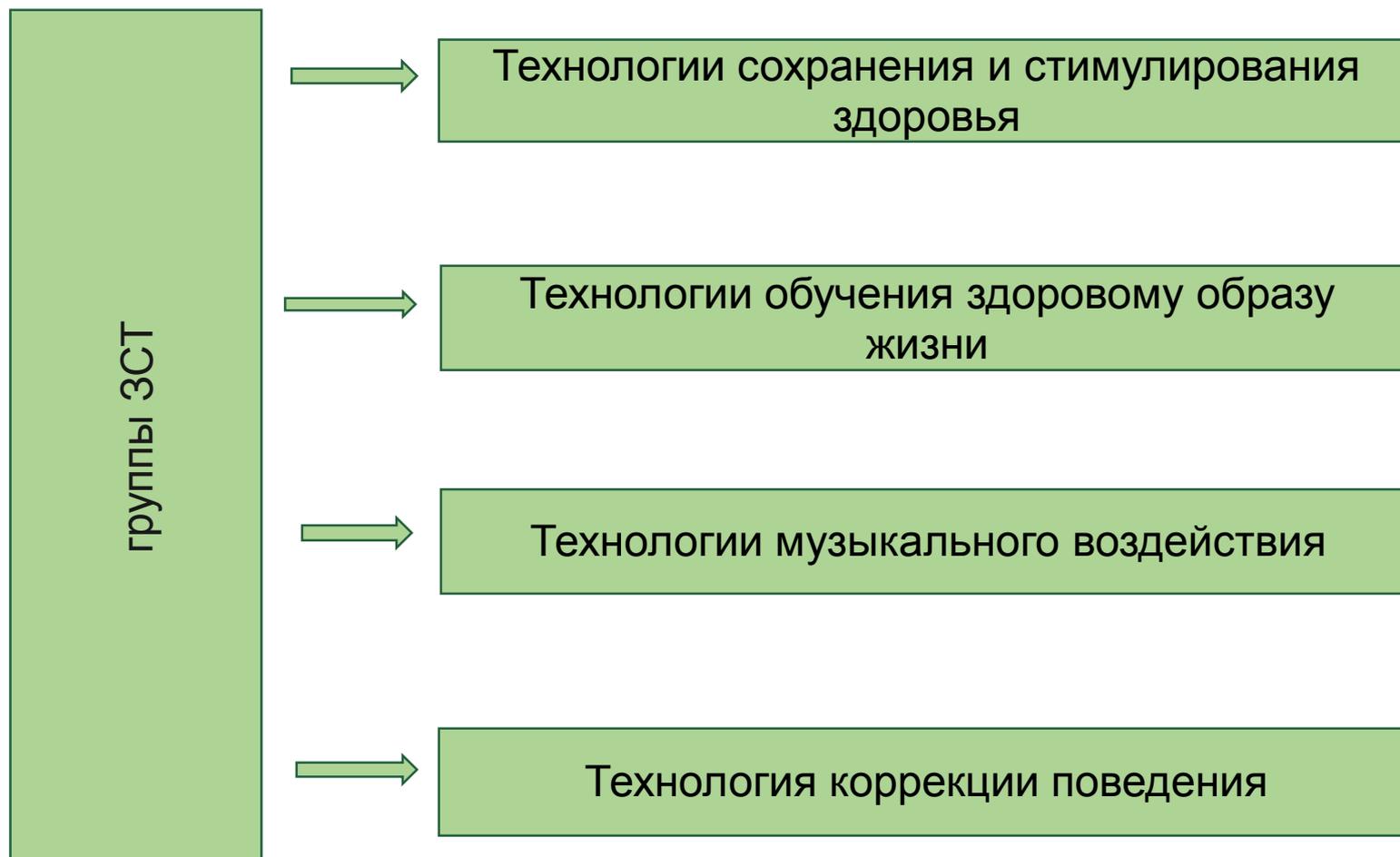
Цель здоровьесберегающей технологии:

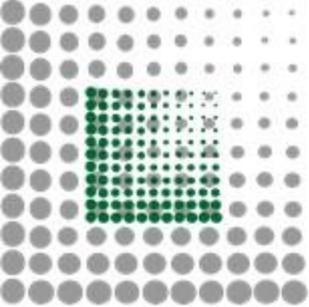
обеспечить дошкольнику **высокий уровень реального здоровья**, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

Задачи здоровьесберегающей технологии:

- объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы;
- обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе;
- осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.

Группы здоровьесберегающих технологий





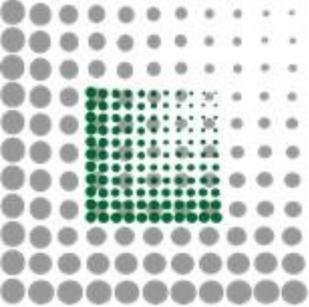
Здоровьесберегающие технологии

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную, гимнастику для глаз и т.д.);
- подвижные и спортивные игры;
- контрастная дорожка, тренажеры

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия;
- Бассейн;
- точечный массаж;
- спортивные развлечения, праздники, День здоровья;
- СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)



Здоровьесберегающие технологии

3. Технологии музыкального воздействия:

- музыкотерапия;
- сказотерапия;
- библиотерапия

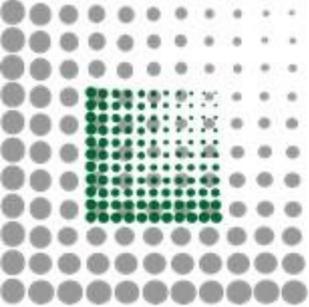
4. Технология коррекции поведения:

- ЛФК;
- антистрессовый массаж;
- психогимнастика.

3. Технологии музыкального воздействия:

- музыкотерапия;
- сказкотерапия;
- библиотерапия

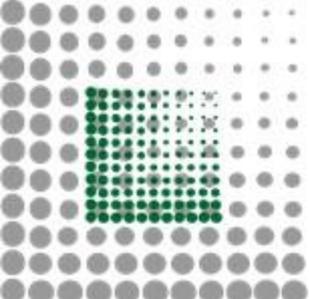
4. Технология коррекции поведения.



Медико-восстановительные методики, приемы, способы

- мимические разминки;
- гимнастика для глаз (способствующая снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения);
- пальчиковая гимнастика (тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции); дыхательная гимнастика (способствует развитию и укреплению грудной клетки);
- точечный массаж;
- игры, упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия и осанки.

Здоровье сберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.



Поставленные цели успешно реализуются через

- **Динамические паузы**, которые проводятся воспитателем во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью.
- **Подвижные и спортивные игры**. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные.
- **Релаксацию**. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог в любом подходящем помещении. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

➤ ***Гимнастика пальчиковая.***

Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно воспитателем или логопедом. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а так же во время занятий.

➤ ***Гимнастика для глаз.***

Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

➤ ***Гимнастика дыхательная.***

В различных формах физкультурно - оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

➤ ***Гимнастика корригирующая и ортопедическая.***

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания.

➤ **Физкультурные занятия.**

Проводятся в хорошо проветренном помещении 2-3 раза в неделю, в спортивном зале. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания.

➤ **Проблемно-игровые ситуации.**

Проводится в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для детей, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Возможность целенаправленного формирования основ психической саморегуляции у детей 5-летнего возраста достигается через подвижные, сюжетно-ролевые игры, физкультминутки.

➤ **Коммуникативные игры по курсу «Познаю себя» М.В.Карепановой и Е.В.Харламповой.**

1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, которые помогают адаптироваться детям в коллективе. Проводит психолог.

➤ ***Занятия из серии «Здоровье» по ОБЖ для детей и родителей в качестве познавательного развития.***

1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста во второй половине дня. Проводят воспитатели.

➤ ***Самомассаж.***

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физкульт минуток, в целях профилактики простудных заболеваний. Проводят воспитатели.

➤ ***Психогимнастика.***

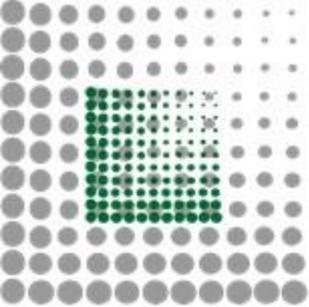
1 раз в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Проводит психолог

➤ ***Технология воздействия через сказки.***

Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней, возможно, все чего не бывает в жизни. Проводят воспитатели.

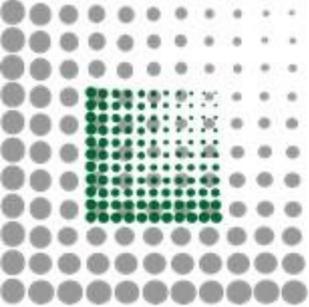
➤ ***Технологии музыкального воздействия.***

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. Проводят воспитатели и музыкальный руководитель.



Здоровьесберегающие образовательные технологии используются в работе с родителями:

- консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях, осветить эти вопросы так же и на родительских собраниях;
- папки-передвижки; личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы (практикумы);
- анкетирование; совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья;
- памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?»;
- дни открытых дверей; обучение родителей приемам и методам оздоровливания детей (тренинги, практикумы);
- выпуск газеты ДОУ и др. формы работы.



Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня

➤ **Утренняя гимнастика**

Обязательный компонент физкультурно - оздоровительной работы в режиме дня. Продолжительность утренней гимнастики в зависимости от возраста колеблется от 4-5 мин. в младшей группе до 10-12 - в старшей

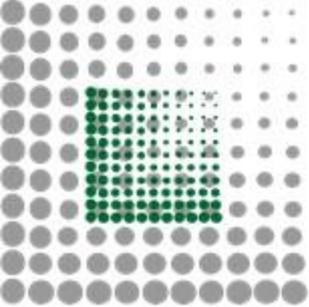
➤ **Физкультминутки**

Их цель - поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне.

Продолжительность физкультминуток 2-3-мин.

➤ **Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями**

В целях закаливания детей используются: воздушные и солнечные ванны; водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание), прогулки на свежем воздухе



Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня

➤ **Подвижные игры и физические упражнения на прогулке**

Правильная организация двигательной деятельности ребенка в повседневной жизни способствует улучшению его психофизического здоровья.

➤ **Физкультурно-массовые мероприятия**

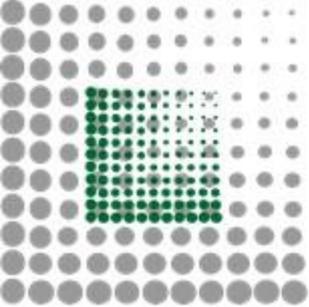
Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи программы по физическому воспитанию детей осуществляются в различных формах: прогулки и экскурсии, физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья.

➤ **Индивидуальная работа с детьми по физическому воспитанию**

Индивидуальная работа планируется в течение всего дня в часы игр и прогулок.

➤ **Организация самостоятельной двигательной деятельности ребенка**

Самостоятельную двигательную деятельность ребенка воспитатель систематически и последовательно планирует и направляет.

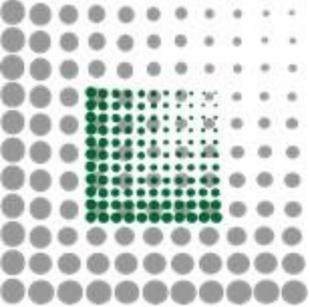


Для создания педагогических условий ЗС процесса воспитания и развития детей **необходимо:**

- организация разных видов деятельности детей в игровой форме;
- построение образовательного процесса в виде модели культуры;
- организация культуротворчества дошкольников;
- оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.

Вся эта работа осуществляется комплексно:

- медицинских и педагогических работников;
- воспитателя;
- учителя – логопеда;
- педагога – психолога;
- инструктора по физической культуре;
- музыкального руководителя.



Десять золотых правил здоровьесбережения

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека.

Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо.

Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми.