

*“Единственная
красота,
которую я знаю, – это
здоровье”
(Генрих Гейне)*

*Здоровье до того
перевешивает все остальные
блага жизни, что поистине
здоровый нищий счастливее
больного короля.
(Шопенгауэр А)*

*Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст.
Его берегите как сердце, как глаз!*

Ж.Жабаев

Проблема

Требования к детям предъявляются весьма высокие, соответствовать которым могут только здоровые дети.

Исследования здоровья детей

*По данным исследований Минздравмедпрома и
Госкомэпиднадзора России*

- 14% - детей практически здоровы;*
- 50% - имеют функциональные отклонения;*
- 35-40% - хронические заболевания.*

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач детского сада.



Новый
Федеральный закон

ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Принят Государственной Думой РФ
21 декабря 2012 г.

Статья 41. Охрана здоровья обучающихся

- Организации создают условия для охраны здоровья обучающихся
- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни
- организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом



Федеральный
Государственный
Образовательный

СТАНДАРТ
дошкольного образования

Из ФГОС дошкольного образования:

Одна из ведущих задач - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Здоровьесбережение – ключевой элемент нового мышления, требующий переоценки всех компонентов педагогического – образовательного и методического – процесса, в центре которого ставится здоровье ребёнка.



Все части здоровья нам очень важны. Все виды здоровья нам очень нужны.

ТЕМА ОПЫТА:

***«КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ
В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ»***

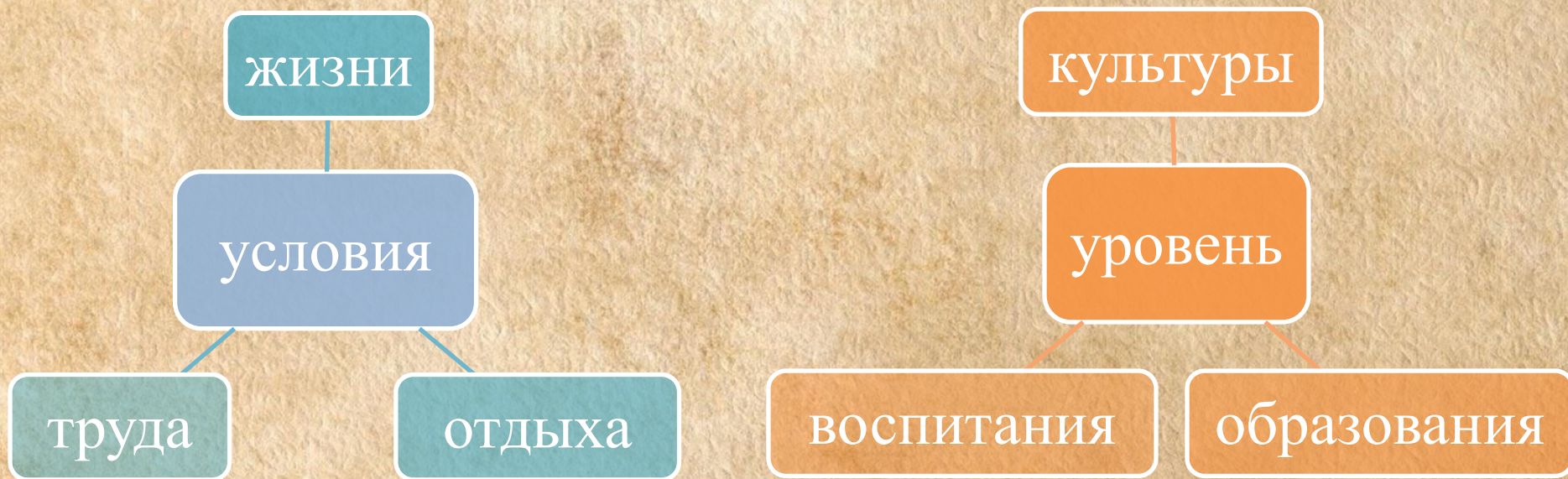
Цель – создание единой комплексной системы оздоровительной и профилактической работы, направленной на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование основы культуры здоровья.

Задачи:

1. Сохранить и укрепить здоровье детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечить активную позицию детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Здоровьесберегающие технологии – совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий (с помощью различных техник, методик, методов, приемов и др.), направленных на здоровьесбережение детей и взрослых.

СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ – оптимальное место человека в обществе, зависящее от условий окружающей среды.



Кто не зная ничего, держит себя как знающий много, то болен (Лео Дзы)

Здоровьесберегающий подход - это комплекс психолого-педагогических, медицинских и других мероприятий, обеспечивающих эффективность здоровьесберегающего педагогического процесса.



*ПСИХИЧЕСКОЕ, ДУХОВНО-
НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ –
система ценностей и
убеждений человека*

РОДИТЕЛИ

ПЕДАГОГИ

СОЦИУМ

*Умение жить в согласии
с собой и
окружающими*

**Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни.
(Демокрит Абдерский)**

Модель здоровьесберегающей педагогической системы

Здоровьесберегающее пространство

**Безопасные условия
организации
образовательного
процесса**

**Здоровьесберегающая
предметно-
пространственная
среда**

**Здоровьесберегающие
условия**

Совместная деятельность с детьми

**непосредственно -
образовательная
деятельность**

**совместная
деятельность с
детьми, не
входящая в рамки
образовательной
деятельности ДОУ**

**инновационные
технологии**

**коррекционные
технологии**

**Взаимодействие с педагогами и
сотрудниками ДОУ**

Сотрудничество с семьями, социумом

Безопасные условия организации образовательного процесса

«Физкультурный зал, бассейн, площадка – безопасное образовательное пространство»

Цель: создание условий, необходимых для обеспечения безопасности детей в физкультурно-оздоровительной работе: в процессе НОД в зале общефизической подготовки, в бассейне, на спортивной площадке, совместной деятельности с детьми, не входящей в рамки образовательной деятельности ДОУ.

Задачи: 1. Создать максимально благоприятные условия для физического, умственного, нравственного, эстетического развития личности ребенка. 2. Обеспечить безопасность и комфорт воспитанников. 3. Определить требования и условия, необходимые для обеспечения безопасности детей в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Здоровьесберегающая предметно-пространственная среда

Зал общефизической подготовки

Традиционное оборудование

Нетрадиционное оборудование

Уголок коррекции «К здоровью по дорожке шагают наши ножки»

Уголок коррекции «Правильная осанка – залог успеха»

Оздоровительный центр (сауна, бассейн, фитобар)

Красивый уютный, безопасный водный мир, в котором царит доброжелательная атмосфера

Традиционное и нетрадиционное оборудование для обучения плаванию

Пособия для самомассажа

Спортивная площадка

Разнообразные конструкции для лазания, метания

Яма для прыжков, беговая дорожка, "дорожка здоровья" (в летний период)

Площадка для подвижных игр

Оборудование и условия для обучения спортивным играм

Здоровьесберегающие условия организации образовательного процесса

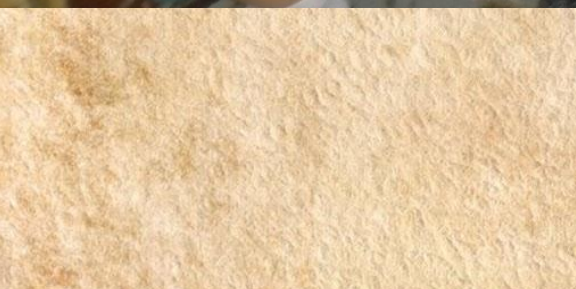
«За здоровьем – в детский сад»

Цели: сохранение и укрепление реального здоровья воспитаннику детского сада, воспитание осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, формирование знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения; содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ ивалеологическому просвещению родителей.

Технологии обучения здоровому образу жизни



Технологии обучения здоровому образу жизни



Технологии сохранения и стимулирования здоровья



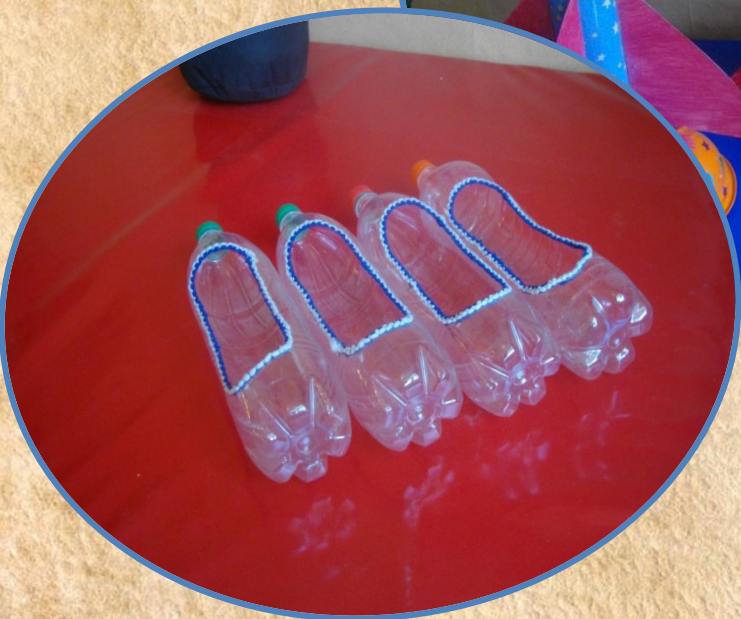
Технологии сохранения и стимулирования здоровья



Коррекционные технологии







Работа с педагогами

**Анкетиро
вание**

**Консуль
тации**

**Семинары-
практикумы**

**Мастер-
классы**

**Творческая
мастерская**

Тренинги

Совместная деятельность с детьми

Непосредственно образовательная деятельность

Традиционная

- классическое занятие
- круговая тренировка
- построенное на одном движении
- с одним пособием
- диагностическое

Нетрадиционная

- тематическое занятие
- построенное на подвижных играх
- сюжетно-игровое
- спортивно-ориентированное
- по карточкам
- на свободное творчество

Инновационная

- с элементами сужок терапии
- с элементами стретчинга

Совместная деятельность с детьми, не входящая в рамки образовательной деятельности ДОУ

«Степ-аэробика для детей старшего дошкольного возраста»

Цель: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма.

Задачи: 1. Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей. 2. Развивать координацию движений. 3. Развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость. 4. Воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку. 5. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.

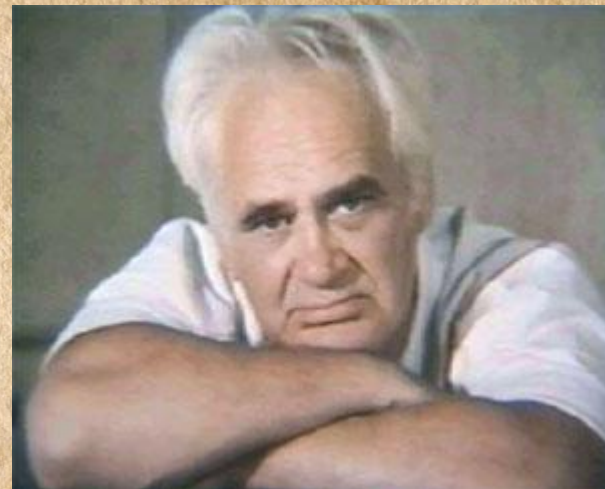


**Совместная деятельность с детьми, не входящая
в рамки образовательной деятельности ДОУ**

«Игровой стретчинг»

«Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вздох, улыбка, любое движение тела – растяжка. Растяжки – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощённость, уверенность в себе»

Е. И. Зуев «Волшебная сила растяжки»



Дерево также нуждается в исправлении и частом освежении при помощи ветров, дождей, холодов, иначе оно легко слабеет и вянет.

Точно так же человеческому телу необходимы вообще сильные движения, деятельность и серьезные упражнения.

Ян Амос Каменский

Цель методики: укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

Задачи:

1. Укреплять функциональные системы организма.
2. Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.
3. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.
4. Развивать творческие способности: развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор; воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях; развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.



Технология «Сауна-бассейн-фитобар»

Цель – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада.

Оздоровительные задачи:

охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей
совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства

формировать правильную осанку, гигиенические навыки

Образовательные задачи:

формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями

создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности

Воспитательные задачи:

воспитывать потребности в здоровом образе жизни, вырабатывать потребность в физических упражнениях и играх.



























ИНСТИТУТ
БИОЛОГИЧЕСКОЙ
ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ
«ИНСТИТУТА БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ»

СВИДЕТЕЛЬСТВО

NON-GOVERNMENT TRAINING ORGANISATION
FOR CONTINUOUS PROFESSIONAL EDUCATION
(GRADUATE QUALIFICATIONS)
«BIOFEEDBACK INSTITUTE»

К диплому №

Регистрационный № 6733

Жузулова
Светлана Петровна

прошла курс повышения квалификации «Инновационные обучающие компьютерные программы на основе технологии «БОС — Здоровье» для системы дошкольного и общего образования» в объёме 72 часа (очно-заочная форма) в Негосударственном образовательном учреждении дополнительного профессионального образования специалистов «Институт биологической обратной связи» и успешно сдала предусмотренные курсом обучения зачёты.

Свидетельство даёт право работы с инновационными компьютерными программами на основе технологии «БОС - Здоровье» производства ЗАО «Биосвязь» (Санкт-Петербург).

Ректор НОУ «Институт БОС»
А. А. СМЕТАНКИН

Председатель аттестационной комиссии
В. С. ПОЛИЩУК



Санкт-Петербург

«18» февраля 2010 г.

БОС - здоровье (биологическая обратная связь)

ЦЕЛЬ: Укрепление и оздоровление воспитанников на основе метода биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца.

1. Формирование у детей нового типа дыхания - синхронизация фаз дыхания и работы сердца.
2. Снижение заболеваемости и оздоровление организма ребенка.
3. Обучение детей валеологическим знаниям.



Гармония работы дыхания и сердца

дает превосходный результат

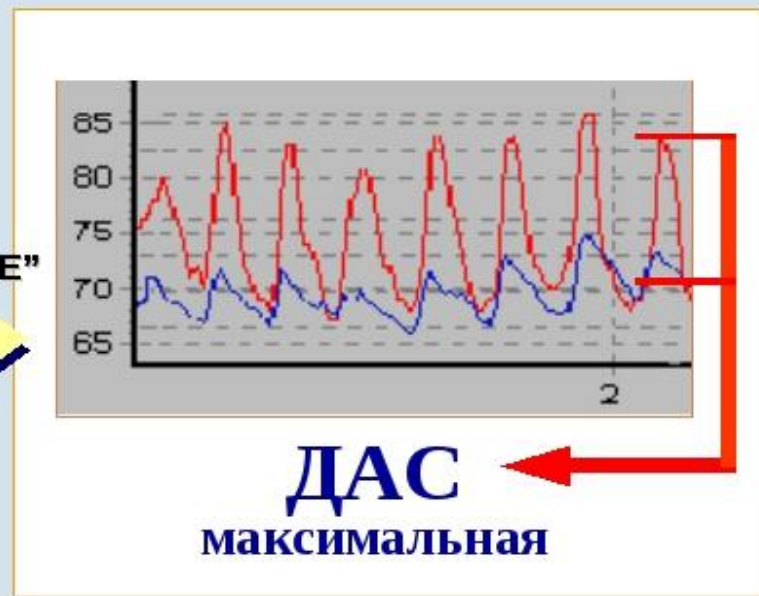
ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ

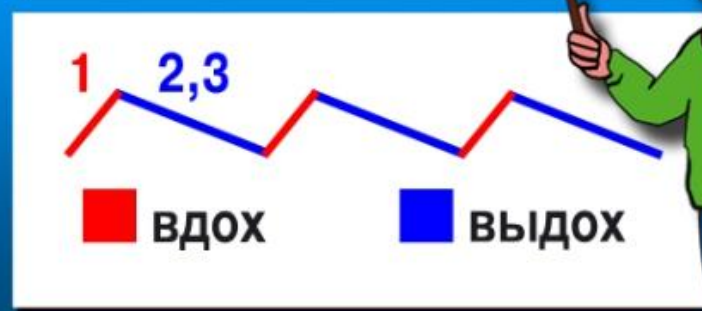
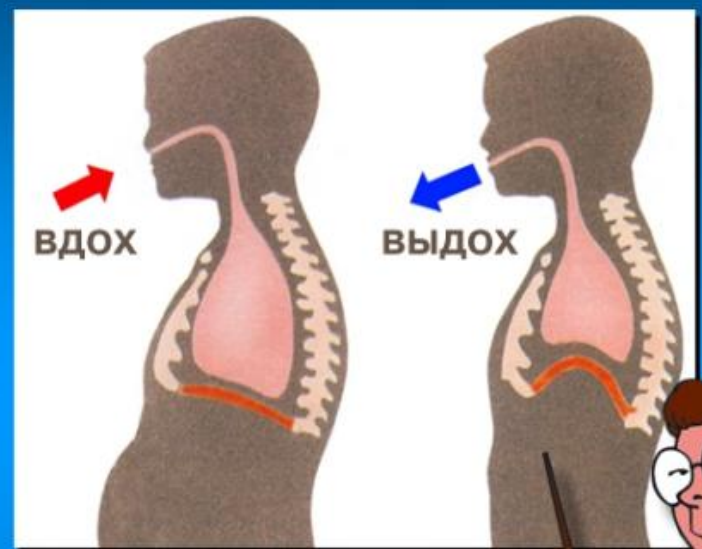
(перенапряжение, стресс,
дефицит внимания,
гиперактивность и др.)

ОТЛИЧНОЕ САМОЧУВСТВИЕ



УРОКИ
“БОС-ЗДОРОВЬЕ”





Структура

Теоретические занятия

«Будьте здоровы!»

«Связь работы сердца с дыханием»

«Строение дыхательной системы человека»

«Вслед за Облачком...»

Практические занятия

«Природа»

«Животные»

«Знаменитые места»


«Времена года»

Этапы тренировки

**Первый этап - выработка
диафрагмального дыхания**



**Второй этап -
формирование навыка
диафрагмально-
релаксационного дыхания**



**Третий этап - закрепление
навыка диафрагмального
дыхания**

Ожидаемые результаты и эффекты

Результаты	Эффекты
Коррекционная направленность	
Развитие психических процессов: внимания, памяти, восприятия	Снижение психоэмоционального напряжения. Повышение работоспособности и усидчивости.
Психопрофилактическая направленность	
Нормализация состояния эмоционально-волевой сферы. Выработка у детей навыков релаксации. Профилактика неврологических симптомов при стрессах, физиологических напряжениях.	Снижение уровня тревожности перед школой. Улучшение межличностных взаимоотношений внутри детского коллектива, как залог успешной адаптации ребенка в социуме.
Оздоровительная (медицинская) направленность	
Снижение показателей заболеваемости ОРЗ .	Профилактика соматических заболеваний. Оздоровление организма и повышение адаптационных возможностей.

Инструктор по физической культуре

Воспитатель

Совместное проведение НОД, досугов, праздников, Дней здоровья

Индивидуальная работа по освоению и совершенствованию ОВД

Оснащение "Центров движения" в группах, пополнение предметно-развивающей среды для самостоятельной деятельности на прогулке

Разучивание и активное использование подвижных игр, элементов спортивных игр, народных игр

Музыкальный руководитель

Разучивает народные подвижные игры, отрабатывает построения

Совместные музыкально-спортивные праздники, участие в районных фестивалях, конкурсах

Медицинский работник

Оценка физического развития и здоровья детей

Контроль над физкультурно-оздоровительной работой

Учитель-логопед

Подбор речевого материала к праздникам и досугам

Консультации для специалиста

Работа над координацией движений, общей и мелкой моторикой

Развитие темпа ритма, интонационной выразительности речи

Развитие речевого и физиологического дыхания, мимической мускулатуры

Сотрудничество с семьей

«Детский сад + семья = здоровый ребенок»

Цель: передача родителям научных психолого-педагогических знаний, формирование способности понимать потребности ребенка и обеспечить возможность удовлетворять их и умения родителей анализировать собственную воспитательную деятельность, содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

Сотрудничество с семьей

Основные направления работы с родителями



Установление благожелательных отношений с родителями



Консультативно-просветительская работа по здоровьесбережению с родителями с использованием интерактивных, нетрадиционных форм



Привлечение родителей к активному сотрудничеству в системе здоровьесбережения



Проведение совместных праздников, экскурсий и других мероприятий

Сотрудничество с социумом

Дошкольные
образовательные
учреждения
города

- обмен опытом работы с дошкольниками по здоровьесбережению (участие в методических объединениях, семинарах, конкурсах)

Детско-
юношеская
спортивная
школа

- участие в ежегодном районном спортивном празднике для детей дошкольного возраста

Средняя
образовательна
я школа №8

- экскурсии в спортивные залы и на стадион
- соревнования с первоклассниками на базе детского сада
- взаимопосещения уроков и НОД по физической культуре

Ледовый
Дворец

- экскурсии на каток, на тренировки хоккеистов
- экскурсии в тренажерный зал

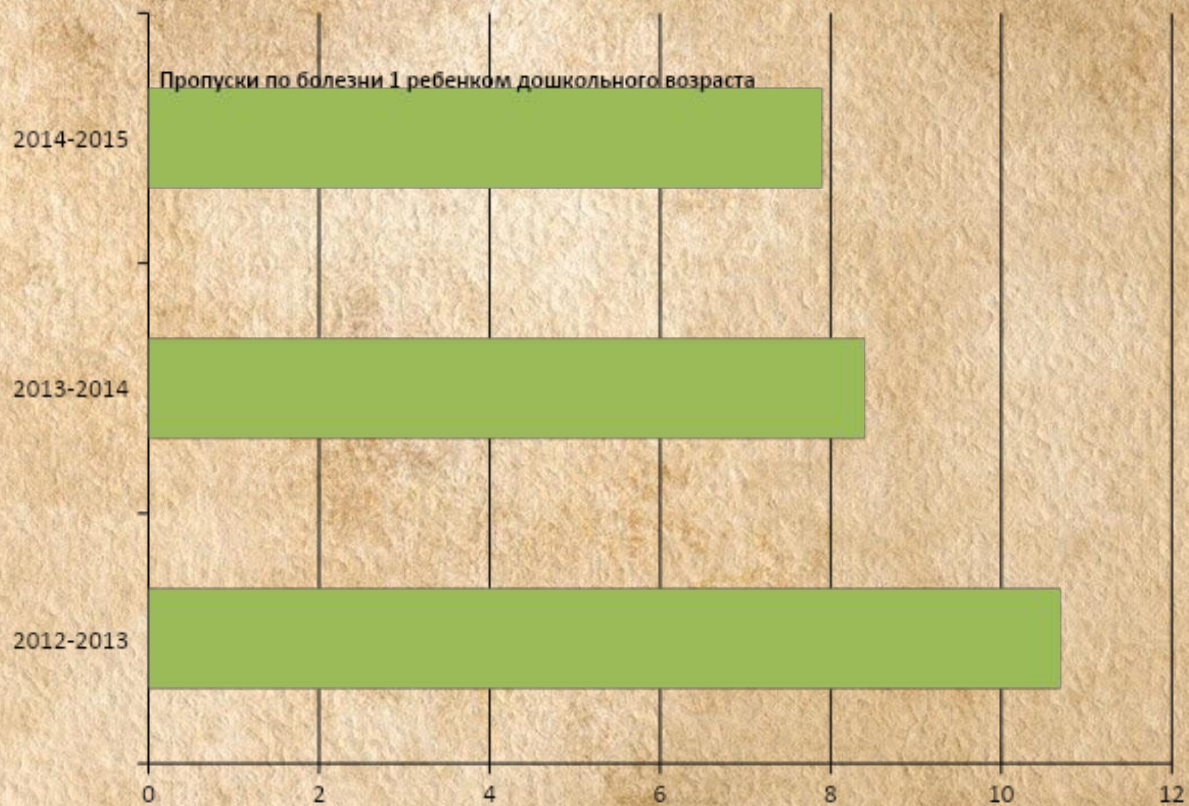
Детская
поликлиника

- обеспечение медицинского обслуживания и контроль за здоровьем детей в ДООУ (врач: допуск в бассейн, сауну, рекомендации по коррекционной работе, группы здоровья)

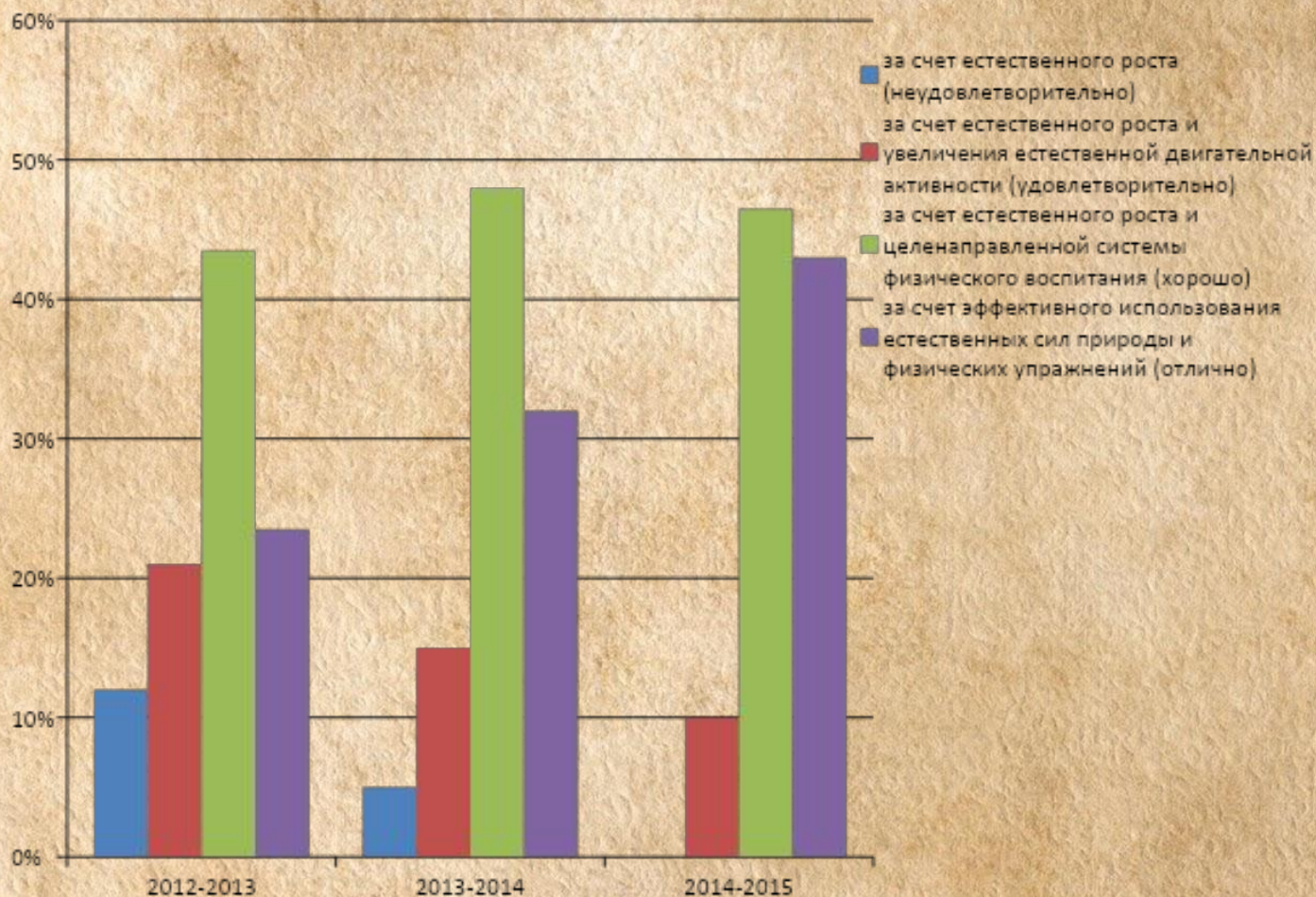
Библиотека

- проведение тематических мероприятий спортивной направленности
- организация встреч с спортсменами
- выставки детских рисунков

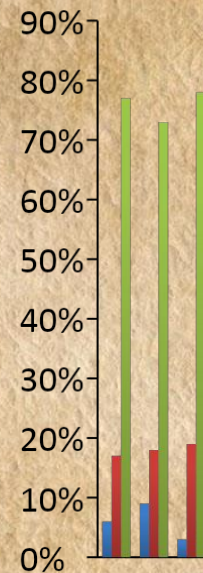
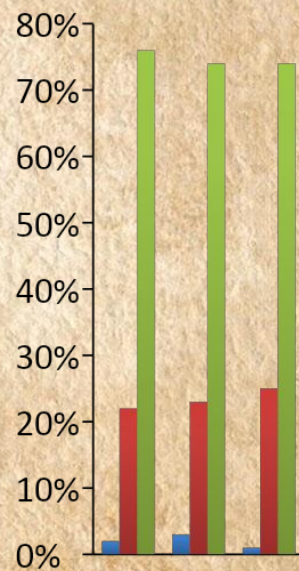
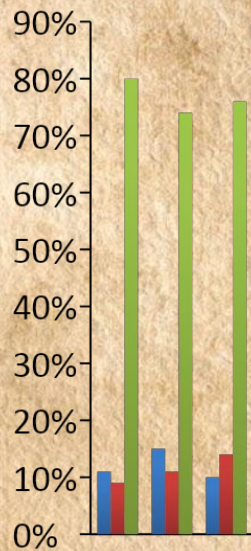
Пропуски по болезни 1 ребенком



Темпы прироста психофизических качеств



Результаты сформированности ценностей ЗОЖ у воспитанников



не соблюдать технику безопасности на занятиях
представления о методах сохранения и укрепления здоровья
знание того, что полезно и что вредно для здоровья

не соблюдать технику безопасности на занятиях
представления о методах сохранения и укрепления здоровья
знание того, что полезно и что вредно для здоровья

не соблюдать технику безопасности на занятиях
представления о методах сохранения и укрепления здоровья
знание того, что полезно и что вредно для здоровья















Из Будки

пожарная

Герои нашего

времени

ПОДАРОК



СЕРТИФИКАТ

Удостоверяет, что работа (разработка)

«Использование инновационных здоровьесберегающих технологий в формировании основ здорового образа жизни дошкольников»

успешно прошла общественно-профессиональную экспертизу РУМО

Автор: Кучумова С.П.

Организация: МБДОУ детский сад №22 "Журавлик"

Ректор ГАУ ДПО СОИРО

О.С. Кольцова



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!