


Здоровьесберегающие технологии в ДОУ



- **ЗДОРОВЬЕ** – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов и болезней (ВОЗ)
- **ЗДОРОВЬЕ** – это естественное состояние организма, которое позволяет человеку полностью реализовать свои способности, без ограничения осуществлять трудовую деятельность при максимальном сохранении продолжительности активной жизни.
- **Здоровый человек** имеет гармоничное физическое и умственное развитие, быстро адаптируется к непрерывно изменяющейся природной и социальной среде, при этом у него отсутствуют какие-либо болезненные изменения в организме. Субъективно здоровье ощущается чувством общего благополучия, радости жизни, высокой работоспособности.


- 
- **ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
 - **ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ** характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
 - **СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ** рассматривается через адекватное восприятие социальной действительности, интерес к окружающему миру, адаптацию к физической и социальной среде, направленность на общественно полезное дело, культуру потребления, альтруизм, эмпатию, ответственность перед другими и бескорыстие
 - **ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ** - обеспечивает целостность личности, формирование нравственных ценностей («добро», «истина», «красота»), ценностных установок, ориентаций.

Факторы, влияющие на здоровье

- **Окружающая природная среда (20%)**
- **Наследственность (20%)**
- **Образ жизни (50%)**
- **Медицина и здравоохранение (10%)**

Факторы, влияющие на здоровье

- **Окружающая природная среда (20%)**
- **Наследственность (20%)**
- **Образ жизни (50%)**
- **Медицина и здравоохранение (10%)**

- 
- Среди прочих нарушений здоровья детей наиболее значительно растут заболевания опорно-двигательной системы (в 3,2 раза); увеличивается патология зрения (в 3,6 раза); растут заболевания желудочно-кишечного тракта (в 4 раза) и нервно-психические заболевания (в 1,6 раза).

Санитарные правила и нормы:

- СанПиН 2.4.1.2791-10 (изменения в 2.4.1.2660-10)
«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» устанавливает санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных учреждениях (далее - ДОО) независимо от форм собственности и их подчиненности. Санитарные правила распространяются на все виды ДОО, кроме компенсирующего вида.

Организационно-управленческая и педагогическая деятельность по сохранению здоровья обучающихся

- Здоровьесберегающая деятельность ОУ – организация учебно-воспитательного процесса (УВП) ДОУ с учетом сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей.
- Здоровьесберегающие технологии – любые способы реализации УВП, направленные на сохранение здоровья детей



Модель здорового выпускника ДОУ

Физическое здоровье

- **Соответствие возрасту по антропометрии**
- **Имеет I или II группу здоровья**
- **Имеет компенсированные нарушения ЦНС**
- **Развиты в соответствии с возрастом физические качества**
- **Сформированы двигательные и моторные навыки**
- **Сформированы культурно-гигиенические навыки**
- **Высокая выносливость и работоспособность**

Психическое здоровье

- **Сформированы все психические функции**
- **Развиты в соответствии с возрастом познавательные процессы**
- **Сформированы представления об окружающем мире**
- **Сформированы все сенсорные представления**
- **Обладает школьными навыками**
- **Сформирована учебная деятельность**
- **Сформирована мотивация к обучению**

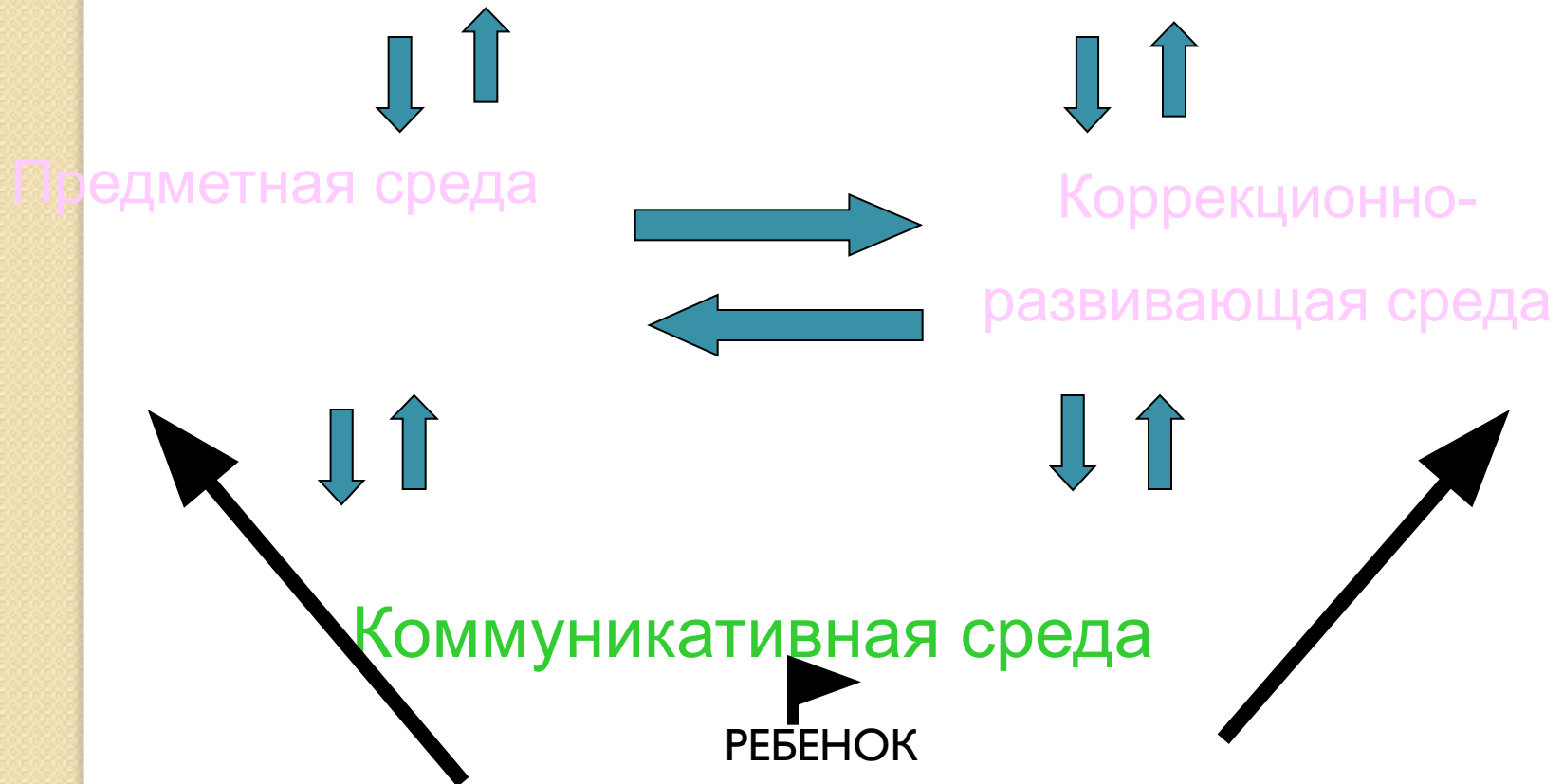
Социальное здоровье:

- **Имеет представление о духовных ценностях в категориях «красиво-безобразно», «плохо-хорошо»;**
- **Имеет представление о здоровом образе жизни**
- **Имеет представления о социальных ценностях в категориях «можно-нельзя», «хочу-могу-должен»**
- **Имеет представления о безконфликтном поведении**
- **Умеет строить отношения со взрослыми и сверстниками**
- **Умеет управлять своими желаниями, эмоциями, поведением**

Структура педагогической системы образовательного учреждения (системная модель)

*Системная модель деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья учащихся под ред. Гладышевой О.С.

Управление деятельностью ДООУ



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 ДООУ

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

Цель здоровьесберегающих технологий

- 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 сохранять его.
- Применительно ко взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей

Классификация здоровьесберегающих технологий

1. Медико-профилактические.
2. Физкультурно-оздоровительные, приобщение детей к здоровому образу жизни.
3. Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.
4. Здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов ДООУ.
5. Валеологическое просвещение родителей
.

Медико-профилактические технологии

Технологии обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими правилами и нормами



Медико-профилактические технологии

- Организация мониторинга здоровья дошкольников
- Организация и контроль питания детей
- Организация профилактических мероприятий в детском саду
- Закаливание и физическое развитие дошкольников
- Организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов
- Организация здоровьесберегающей среды в ДООУ

Физкультурно-оздоровительные технологии

Технологии, направленные на развитие физических качеств и двигательной активности детей, приобщение детей к здоровому образу жизни



Физкультурно-оздоровительные технологии

- Утренняя гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Динамическая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Динамическая пауза
- Массаж и самомассаж
- Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки
- Двигательные оздоровительные физминутки
- Самостоятельная двигательная деятельность детей
- Валеологическое развитие
- Подвижные и спортивные игры
- Физическая культура

Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

Технологии, обеспечивающие эмоциональный комфорт и хорошее психологическое самочувствие ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и дома

Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

- Технология психолого-педагогического сопровождения развития ребенка (Психогимнастика, песочная терапия)



Здоровьесбережение и здоровьеобогащение педагогов ДООУ

Технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов в том числе культуры профессионального здоровья, развития потребностей здорового образа жизни



Валеологическое просвещение родителей

- Папки-передвижки
- Круглые столы по вопросам
- Беседы
- Нетрадиционные формы работы с родителями (экскурсии)
- Практические показы (практикум)
- Личный пример педагога



Формы организации здоровьесберегающей работы



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

<p>Гимнастика пальчиковая</p>	<p>С младшего возраста в различных формах физкультурно-оздоровительной работы</p>	<p>Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени</p>
<p>Гимнастика для глаз</p>	<p>Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в разных формах физкультурно-оздоровительной работы в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста</p>	<p>Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога</p>
<p>Гимнастика дыхательная</p>	<p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы</p>	<p>Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры</p>
<p>Гимнастика корригирующая</p>	<p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы</p>	<p>Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей</p>
<p>Образовательная деятельность по физической культуре</p>	<p>3 раза в неделю в спортивном зале и на улице младший возраст – 15 – 20 мин, средний- 20-25 мин, старший возраст – 25-30 мин.</p>	<p>Проводится в соответствии с программой, по которой работает ДОУ</p>

<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>

Физкультурное занятие

занятия проводятся в соответствии с программой, перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение



Самостоятельная деятельность детей



Подвижные и спортивные игры

подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В детском саду используем лишь элементы спортивных игр.



Релаксация

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



Гимнастика бодрящая, закаливание
форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по дорожкам «здоровья», лёгкий бег из группы в спортзал с разницей температуры в помещениях и другие.



Гимнастика пальчиковая

рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводиться в любой удобный отрезок времени.



Гимнастика дыхательная

проводится в проветриваемом помещении,
педагог даёт детям инструкции об
обязательной гигиене полости носа



Гимнастика для глаз

рекомендуется использовать наглядный материал (ориентиры), показ педагога.



Занятия из серии «Здоровье» могут быть включены в НОД к качестве познавательного характера



Точечный самомассаж

проводится строго по специальной методике, показана детям с частыми простудными заболеваниями и для профилактики ОРЗ.



Сказкотерапия

используется для психо-терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.



Восточная гимнастика

проводится со среднего возраста, развивает пластику движений



Технологии музыкального воздействия

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



Упражнения на степях


проводятся под ритмичную музыку: в форме утренней гимнастики, части физкультурного занятия, досуга или праздника



Технологии эстетической направленности

реализуется на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформление помещений к праздникам





**Мы стремимся к полной реализации,
в жизни каждого ребенка, трех
моментов:**

**достаточной индивидуальной
умственной нагрузки**

**обеспечение условий для
преобладания положительных
эмоциональных впечатлений**

**полное удовлетворение потребности в
движении**

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

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».