

«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ»



Основные задачи работы коллектива:

1. Осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей;
2. Оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурно – оздоровительных технологий, через становления у детей позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;
3. Необходимость преодоления узкоспециализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания через использование инновационных здоровьесберегающих технологий.

Принципы работы по здоровьесбережению:

- системность и последовательность реализации здоровьесберегающих технологий;
- сознательность и активность каждого субъекта образовательного процесса (дети, педагоги, родители);
- непрерывность здоровьесберегающего процесса;
 - доступность технологии детям;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка.

Правила здоровьесбережения:

Соблюдение режима, больше движения, правильное питание, как можно больше положительных эмоций, прочь уныние и тоску, пожелание себе и окружающим только добра!

Виды здоровьесберегающих технологий

1. Медико – профилактические;
2. Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.
3. Технологии обеспечения социально – психологического благополучия ребенка;
4. Здоровьесбережение и здоровьеобогащения педагогов;
5. Физкультурную – оздоровительные технологии;
6. Валеологическое просвещение родителей.

1. Медико – профилактические технологии или как их еще называют лечебно - профилактические - это технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии:

- Организация мониторинга здоровья дошкольников;
- Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
 - Разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
 - Организация и контроль питания детей;
- Организация и контроль физического развития и закаливания дошкольников;
 - Организация профилактических мероприятий;
- Организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНа;
 - Организация здоровьесберегающей среды в ДОО.

2. Здоровьесберегающие образовательные технологии - это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.



3. Технологии обеспечения социально – психологического благополучия ребенка – технологии, обеспечивающие психологическое и социальное здоровье ребенка – дошкольника.

В нашем детском саду основной задачей является обеспечение эмоциональной комфортности и позитивное психологическое самочувствие ребенка, в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально – эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимаются воспитатели и специалисты дошкольного образования в педагогическом процессе ДОУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого – педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

4. Технологии здоровьесбережения и здоровьедобогащения педагогов дошкольного образования - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Задача данных технологий – обеспечение валеологической образованности педагогов.

Семинары, практикумы, круглые столы,
консультации.

5. Технологии валеологического просвещения родителей –

папки – передвижки, стендовая информация, беседы, совместные мероприятия и пр.

6. Физкультурно – оздоровительные технологии, которые непосредственно направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:

- развитие физических качеств;
- двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;
 - закаливание;
- оздоровительные процедуры в водной среде (бассейн);
 - воспитание привычки к повседневной физической активности и забота о здоровье и др.



Всю работу по реализации здоровьесберегающих технологий мы строим на основе:
- медицинских показаний и распределения детей по группам здоровья.

- Уровня физической подготовленности детей по данным мониторинга воспитателя по физической культуре

Уровень	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
Количество детей	0	37	72	1
Процент	0%	33,6%	65,5%	0,9%

Все инновационные физкультурно – оздоровительные технологии условно можно разделить на три категории:

1. Технологии обучения здоровому образу жизни.
2. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
3. Коррекционные технологии.

Технологии обучения здоровому образу жизни

1. Непосредственно образовательная деятельность в области «Физическое развитие» - организованная форма физического развития. Проводится воспитателем по физической культуре во всех группах в соответствии с требованиями программы, в разных формах: игровые, подгрупповые, индивидуальные, тренировочные, соревновательные и пр.

2. Непосредственно образовательная деятельность в подразделе «Здоровье» - деятельность по ознакомлению детей со своим организмом, создание предпосылок к заботе о собственном здоровье. Проводится воспитателем, воспитателем по физической культуре. Здоровье является интегрированной формой работы с такими видами деятельности, как физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, валеология.

3. Спортивные развлечения, праздники.

4. Утренняя гимнастика.

5. Оздоровительная работа в бассейне .

2. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Стретчинг – не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.



Динамическая пауза — пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности.

Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Ветер дует нам в лицо (руками машем себе в лицо)

Закачалось деревцо (руки вверх и качаемся)

Ветерок все тише, тише (медленно приседаем)

Деревцо все выше, выше (медленно встаем, поднимаемся на носочки, руки вверх)



Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.



Релаксация — в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

- Образец текста
- Второй уровень
- Третий уровень
- Четвертый уровень
- Пятый уровень

Релаксация.

Задачи: Учить детей
максимальному расслаблению.



Гимнастика пальчиковая — с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).



Корректирующая гимнастика – это комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение деформаций опорно-двигательного аппарата.

Используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.



- *Гимнастика для глаз* – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время 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 ортопедическая* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы/



Коррекционные технологии

- *Технологии музыкального воздействия* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
- *Сказкотерапия* – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.
- *Технологии воздействия цветом* – Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

