

Click to edit the notes format

«Здоровьесберегающие технологии в педагогической системе ДОУ»

Волосова С.А.

*Здоровье ребенка- превыше всего...
и наша задача сохранить его.*

Click to edit the notes format



Click to edit the notes format

«Здоровье –неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Слово «здоровье», как и слова «красота», «любовь», «радость», принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения

«Здоровье – это состояние полного физического, умственного, психического и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».

Виды здоровья:

Click to edit the notes format

- физическое
- психическое
- умственное
- социальное
- нравственное
- духовное



Физическое здоровье – это состояние, при котором у человека имеет место гармония физических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды; совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение).

- состояние роста и развития организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Психическое здоровье – это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);

- состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

Умственное здоровье – это совокупность мыслительных процессов, внимания, памяти, воображения, речи, двигательных навыков.

Социальное здоровье – это социальный статус, оптимальное место человека в обществе, его Click to edit the notes format значимая роль в межличностных отношениях, зависящих от здоровья общества, а так же от окружающей среды для каждого человека.

Нравственное здоровье – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которой определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье – это система ценностей и убеждений человека.

Click to edit the notes format

Одна из задач ФГОС ДО -

Click to edit the notes format



Click to edit the notes format



Click to edit the notes format



Click to edit the notes format



Click to edit the notes format

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

применительно к взрослым — содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий включают:

- анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОО;
- организацию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОО;
- установление контактов с социальными партнёрами ДОО по вопросам здоровьесбережения;
- освоение педагогами ДОО методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОО;
- внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

Click to edit the notes format

- Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
- Создавать психологически комфортную среду в группах;
- Обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;
- Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (*тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка*)

Click to edit the notes format
- Дать представления о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условиях их нормального функционирования;

- Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;

- Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;

- Уметь объяснять, выражая в речи, свое здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение.

Система здоровьесбережения в ДОУ включает:

Click to edit the notes format

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтанье” 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 ДОУ

- Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;
- 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 ребёнка в ДОУ

Результатами внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОО являются:

- Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОО.
- Взаимодействие специалистов ДОО в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.
- Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОО.
- 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 ДОО и семье;
- Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольной организации

Click to edit the notes format

- *медико-профилактические*
- *физкультурно-оздоровительные*
- *технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка*
- *валеологическое просвещение детей и родителей*

Медико-профилактические технологии

Click to edit the notes format

- Мониторинг здоровья
- Организация профилактических мероприятий
- Рациональное питание
- Рациональный режим дня
- Здоровьесберегающая среда
- Контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН

Физкультурно-оздоровительные технологии

Click to edit the notes format

- Двигательный режим
- Динамические паузы
- Закаливание
- Гимнастика
- Подвижные и спортивные игры
- Дни здоровья
- Спортивные развлечения, праздники и др.

Социально-психологические технологии

Click to edit the notes format

- Тренинги
- Релаксация
- Музыкаотерапия
- Психогимнастика
- Сказкотерапия
- Цветотерапия и др.



Валеологическое просвещение родителей

Задача данных технологий – обеспечение

Click to edit the notes format

валеологической образованности родителей

воспитанников ДООУ:

- Дни открытых дверей
- Выступления на родительских собраниях
- Консультации
- Информация для стендов
- Ширмы
- Памятки
- Презентации
- Буклеты и т. д.

Взаимодействие ДООУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:

Click to edit the notes format

- 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.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе



Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе



Дыхательная гимнастика

Click to edit the notes format

неотъемлемый

компонент лечения любых заболеваний

дыхательных путей, укрепления его здоровья и

надежная профилактика

ОРВИ. Регулярные

занятия укрепляют

дыхательную мускулатуру

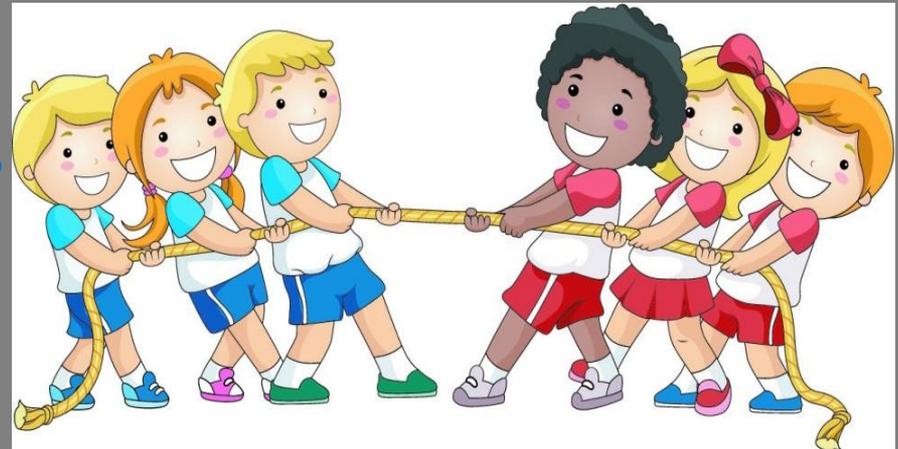
и иммунитет ребенка,

даже когда он здоров.



Подвижные и спортивные игры

учат слушать,
Click to edit the notes format
выполнять четкие
правила, быть
внимательным,
согласовывать свои
движения с
движениями других
играющих, и, конечно
же, дружить и находить
взаимопонимание со
сверстниками



Релаксация

Click to edit the notes format

дети учатся ощущать свои эмоции,
расслабляться.



Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика
решает множество задач
в развитии ребенка.

Игры с пальчиками

Развивают не только ловкость
и точность рук, но и мозг ребенка,
стимулируют творческие способности,
фантазию и речь.

Главная цель пальчиковых игр –
переключение внимания, улучшение
координации и мелкой моторики, что
напрямую воздействует на умственное
развитие ребенка.



Пальчиковая
гимнастика

Гимнастика пробуждения

Click to edit the notes format

Форма проведения различна:

упражнения на кроватках, обширное
умывание;

ходьба по ребристым дощечкам

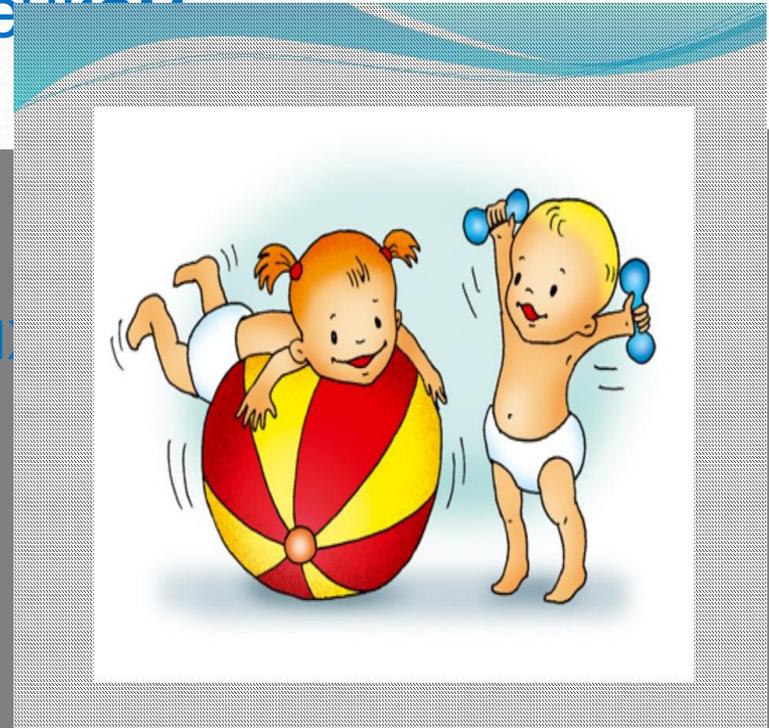
легкий бег из спальни

в группу с разницей

температуры в помещении

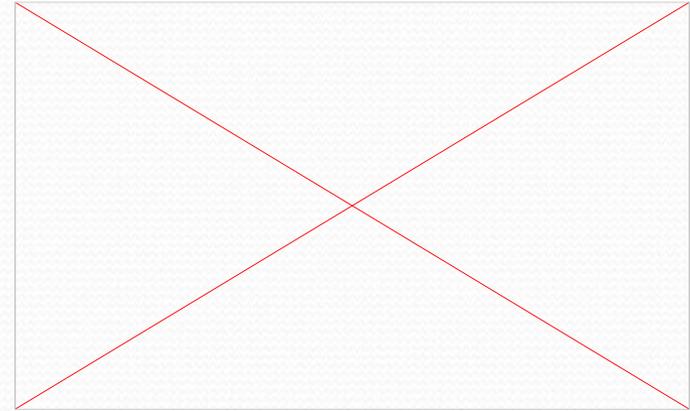
и другие в зависимости

от условий ДОУ.



Динамические паузы, физкультминутки

Click to edit the notes format
создают благоприятную
атмосферу;



снимают напряжение,
вызванное негативными
эмоциями.

Гимнастика для глаз

Формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составляющей части сохранения и укрепления здоровья

- для предупреждения утомления глаз, укрепления глазных мышц;
- для профилактики нарушений зрения дошкольников.



Самомассаж

прекрасный способ
расслабить мышцы и
избавиться от нервно-
эмоционального
напряжения в забавной
игровой форме.



Ритмопластика

Специфической особенностью данной методики является органическая связь языка движений с языком музыки, соотнесение пластических средств выразительности с музыкальными.



Музыкотерапия

Click to edit the notes format.

- это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.



Цветотерапия

- это направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника, на его самочувствие.

Click to edit the notes format

При умелом использовании цвет благотворно влияет на людей независимо от возраста.

Цвет может помочь снять стресс или нервное

возбуждение, успокоить

или же наоборот –

он может активизировать

работоспособность,

поднять жизненный

тонус организма.



Click to edit the notes format



Click to edit the notes format

***СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!***