

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 107 Московского района Санкт-Петербурга

■

*«Здоровьесберегающие  
технологии в педагогическом  
процессе ДОУ»*

Презентацию подготовила:

Заместитель заведующего по учебно-воспитательной работе

Кожевникова Оксана Сергеевна

# Понятие «здоровье»

- Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ).
- Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.
- В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, развития и воспитания.

**Актуальными проблемами детского здоровья сегодня являются**

- **гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)**
- **детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)**
- **тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).**

**Физическое и психологическое здоровье взрослых участников педагогического процесса в ДОУ также значительно ухудшилось в последнее время.**

**В связи с этим в ДОУ необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.**

**Кроме того, важно способствовать развитию культуры здоровья педагогов ДОУ, в том числе культуры профессионального здоровья, развитию потребности к здоровому образу жизни.**

# **Цель**

## **здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

- **Применительно к ребенку – 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 охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.**
- **Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.**

# **Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

- **медико-профилактические;**
- **физкультурно-оздоровительные;**
- **технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка**
- **технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов;**
- **валеологического просвещения родителей,**
- **здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.**

# Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий

- Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДООУ.
- Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДООУ.
- Установление контактов с социальными партнёрами ДООУ по вопросам здоровьесбережения.
- Освоение педагогами ДООУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДООУ.
- Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.
- Работа валеологической направленности в родителями ДООУ.

# Система здоровьесбережения в ДОУ:

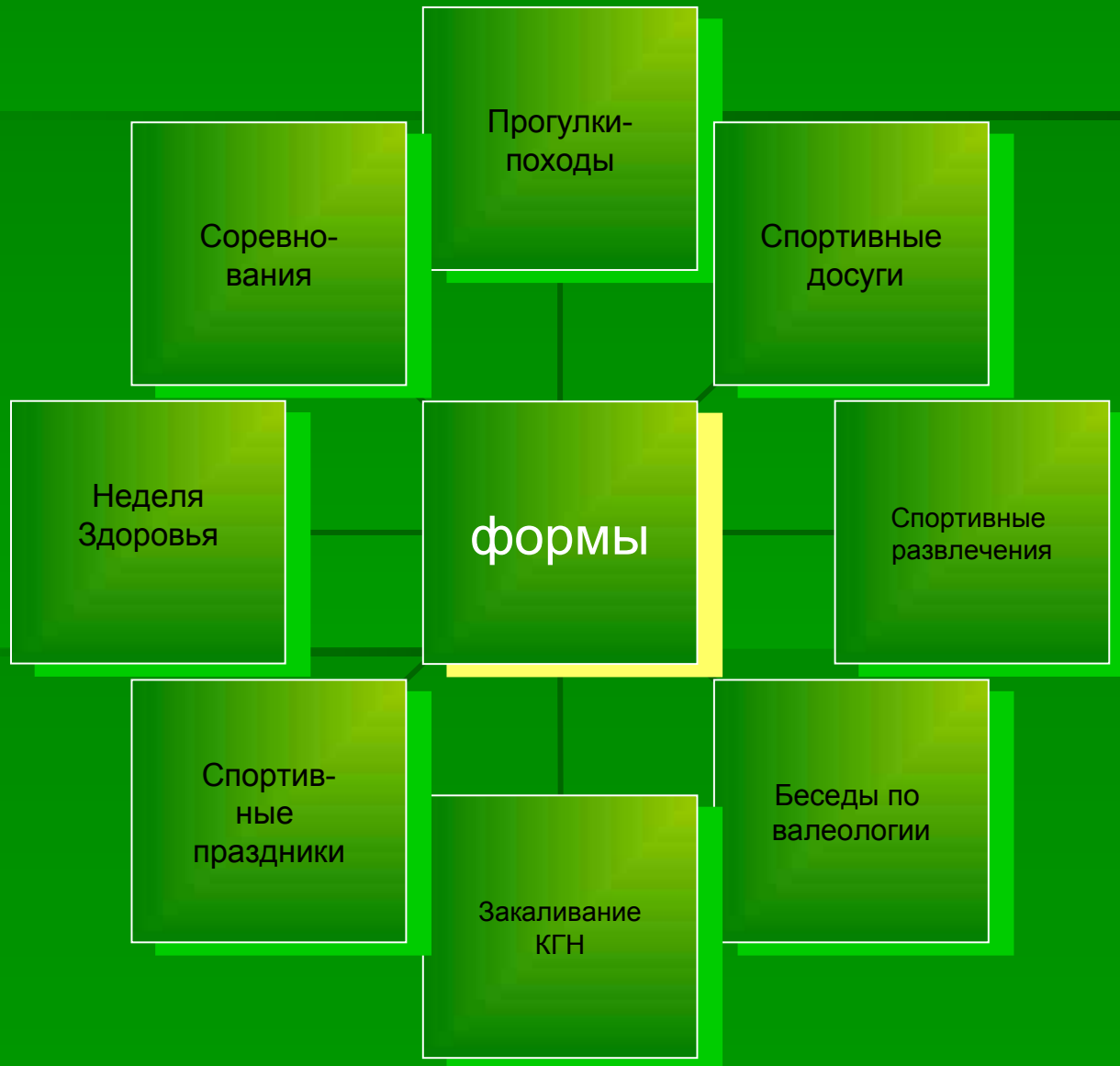
- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтанье” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание 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 ГДОУ.
- 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 ДОУ.



# Формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ



Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
<b>Стретчинг</b>	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
<b>Ритмопластика</b>	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
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	Как часть физкультурного занятия, на прогулке. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Используются элементы спортивных игр
<b>Релаксация</b>	В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную музыку, звуки природы
<b>Гимнастика утренняя</b>	Ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах	В групповой комнате, физкультурном зале, под музыку, с использованием подвижных игр и др.
<b>Гимнастика бодрящая</b>	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах	Различные варианты проведения
<b>ЛФК</b>	2 раза в неделю в коррекционных группах по показаниям врача	Комплексы упражнений, коррегирующих осанку, свод стоп

<p><b>Гимнастика пальчиковая</b></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><b>Гимнастика для глаз</b></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><b>Гимнастика дыхательная</b></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><b>Гимнастика корригирующая</b></p>	<p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы</p>	<p>Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей</p>
<p><b>Физкультурное занятие</b></p>	<p>2 раза в неделю в спортивном зале Ранний возраст в групповой комнате – 10 мин, младший возраст – 15 – 20 мин, средний- 20-25 мин, старший возраст – 25-30 мин.</p>	<p>Занятия проводится в соответствии с программой, по которой работает ДОУ</p>
<p><b>Самомассаж</b></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><b>Информация для детей по теме «Здоровье»</b></p>	<p>Во время совместной деятельности в зависимости от поставленных задач</p>	<p>Могут быть частью совместной деятельности с целью познавательного развития</p>

# Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОУ

- технологии профилактики заболеваний,
- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,
- коррекция возникающих функциональных отклонений,
- отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья),
- реабилитация соматического состояния здоровья,
- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,
- витаминoproфилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты),
- санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ.

# Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ

- Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»
- Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.
- Практикум для педагогов ДОУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня».
- Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.

# **Взаимодействие ДООУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.**

- 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.

# **Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

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