



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад № 4
«Снегурочка»

*«Воспитание детей дошкольного возраста при
использовании здоровьесберегающих
и здоровьесформирующих технологий»*

Разработчик: С.Д. Павлова, методист

г. Салехард – 2017 г.



Понятие «Здоровье»

Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу Всемирной организации здравоохранения).

Здоровьесберегающие образовательные технологии- это психолого-педагогические приемы, методы, технологии которые направлены 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 здоровьесформирования в ходе образования, развития и воспитания детей дошкольного возраста.

Актуальными проблемами детского здоровья сегодня являются

- ▶ нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения;
- ▶ детские стрессы (нервные расстройства), тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье).

В связи с этим в МБДОУ 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 МБДОУ, в том числе культуры профессионального здоровья, развитию потребности к здоровому образу жизни.

Целью здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в МБДОУ являются:

- ▶ сформировать у детей основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- ▶ сформировать понимание основ здорового образа жизни;
- ▶ умение перевести в навык, обладающий его целевого использования.

Виды здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий в МДОУ

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

Этапы внедрения здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий

- анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды МБДОУ;
- организация здоровьесберегающего образовательного пространства в МБДОУ;
- освоение педагогами МБДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых МБДОУ;
- внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых;
- работа валеологической направленности с родителями воспитанников МБДОУ.

Система здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий

- ▶ различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- ▶ комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровье»; хождение босиком, обтирание после сна, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- ▶ физкультурные занятия всех типов;
- ▶ 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;
- ▶ комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

Направления работы по здоровьесберегающим и здоровьесформирующим технологиям в МДОУ

- Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс МДОУ.
- Разнообразие форм физкультурно-досуговой деятельности с дошкольниками.
- 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 МДОУ.

Формы физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ



<i>Виды здоровьесберегающих технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения для педагогов и родителей</i>
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 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
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
ЛФК	2 раза в неделю в коррекционных группах по показаниям врача	Комплексы упражнений, коррегирующих осанку, свод стоп

Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в разных формах физкультурно-оздоровительной работы в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ взрослого
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей
Физкультурное занятие	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.	Занятия проводится в соответствии с программой, по которой работает ДОУ
Само-массаж	В зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы С детьми старшего возраста	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.
Информация для детей по теме «Здоровье»	Во время совместной деятельности в зависимости от поставленных задач	Могут быть частью совместной деятельности с целью познавательного развития

Наглядный материал для внедрения здоровьесформирующих образовательных технологий

- ▶ Модели точного выполнения основных движений.
- ▶ Модели общеразвивающих упражнений.
- ▶ Алгоритмы подвижных игр.
- ▶ Схемы видов построения.
- ▶ Картотека индивидуальных заданий для закрепления основных движений.
- ▶ Пособия для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, правилам ухода за своим телом, культурой и безопасностью приема пищи.
- ▶ Атрибуты, стимулирующие и активизирующие двигательную активность.
- ▶ Мнемотаблицы и коллажи валеологического содержания.
- ▶ Фильмы и слайды о спорте, активном отдыхе.
- ▶ Литература валеологического содержания.
- ▶ Наглядный материал в «Уголках здоровья» в группах.
- ▶ Пиктограммы, загадки, ребусы, кроссворды валеологического содержания.

Здоровьеформирующее и здоровьесберегающее в работе с педагогами МБДОУ:

- ▶ Активное участие педагогов в оздоровительных мероприятиях для детей и взрослых
- ▶ Семинары-тренинги
- ▶ Консультации для педагогов и родителей «Воспитание здорового ребёнка», «Здоровье ребенка в наших руках», «Профилактика утомляемости дошкольников в МБДОУ», «Здоровье всему голова» и др.
- ▶ Практикум для педагогов МБДОУ «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.
- ▶ Семинар-практикум «Организация досуга для детей»

Взаимодействие МБДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей

- Информационные стенды для родителей - 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 МБДОУ
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях МДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей МБДОУ с родителями-спортсменами и др.).
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.
- Ежеквартальная родительская газета (посвященная вопросам воспитанию здорового ребёнка)

Рекомендуемая литература по теме

- Глазырина Л.Д. «Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования». Москва, 2004 г.
- «Здоровье детей - здоровье нации». Сборник материалов научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2008 г.
- Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии» Издательство «ВАКО», 2004 г.
- Татарникова Л.Г. «Технологии валеологического развития ребёнка в дошкольном образовательном учреждении». Санкт-Петербург, 2006 г.
- Тихомирова Л. Ф. «Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью». Ярославль, 1997 г.