«Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ»

Материал к педсовету подготовила
Яковлева Ольга Васильевна
Воспитателя ГБДОУ детский сад №144

Санкт-Петербург
октябрь-декабрь 2015г.

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.

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 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 каждого ребёнка в ДОУ.

Интеграция задач образовательных областей в формах физкультурно-оздоровительной работы

Образовательные области, интегрируемые в области «Здоровье» и «Физическая культура»	Тематика физкультурно-оздоровительных мероприятий
Познание. Коммуникация.	1. Летний праздник «Волшебное дерево» - младший, средний, старший возраст. 2. Прогулка-поход с участием родителей «Осень золото роняет» - старшая группы 3. Спортивный праздник с участием родителей «Весна идёт, нас в лес зовёт»
Социализация. Познание.	1. Спортивный праздник с участием родителей «Дружим со спортом» - старшая группы 2. Спортивный праздник «Спорт- это сила и здоровье» - старшая группа

Образовательные области, интегрируемые в области«Здоровье» и «Физическая культура»	Тематика спортивно - досуговой деятельности
Познание. Безопасность. Музыка	1. Летний праздник «Кошкин дом» (по противопожарной безопасности) – дети средних, старших.
Чтение художественной литературы. Коммуникация.	1. Спортивный праздник с участием родителей для средней группы «В гостях у Снежной Королевы» 2. Спортивный праздник для детей средней группы « В мире сказок Г.Х.Андерсена» 3. Спортивный праздник «Теремок» средняя группа 4. Спортивный досуг «Колобок» - младшая группа
Познание. Социализация.	1. Спортивный праздник с участием родителей «Космическое путешествие» - старшая, подготовительная группы, Спортивный праздник «Аты-баты, мы солдаты!» - средняя группа 2. Спортивный досуг, посвященный «Дню защитника Отечества» - старшая, подготовительная группы 3. Музыкально-спортивный праздник, посвященный Дню победы – старшая, подготовительная группы.

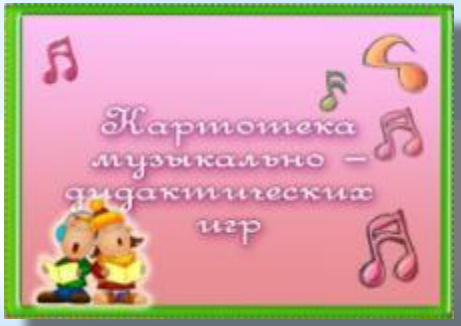
Формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

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

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 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 корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей
Образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю в спортивном зале и на улице младший возраст – 15 – 20 мин, средний- 20-25 мин, старший возраст – 25-30 мин.	Проводится в соответствии с программой, по которой работает ДОУ

Самомассаж	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

Создана картотека «Здоровьесберегающие технологии



План профилактических мероприятий

- 1.Оксалиновая мазь
- 2.Гематоген
- 3.Сироп шиповника
- 4. Чесночно – 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

Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ

- Активное участие педагогов в оздоровительных мероприятиях для детей и взрослых (ДОУ, районные соревнования).
- 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.

Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе, 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 ДОУ
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и др.).
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

Результаты внедрения здровьесберегающих 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».