

«Здоровьесберегающие технологии в педагогической системе ДОУ»



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



«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:

- 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 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 потребно-информационной сферы в жизнедеятельности, основу которой определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье – это система ценностей и убеждений человека.



Одна из задач ФГОС до -

охрана и укрепление
физического и психического
здоровья детей, в том числе их
эмоционального благополучия.

(приказ Министерства
образования и науки РФ от «
17» октября 2013г. № 1155)



Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании

- это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей;
- система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Актуальность применения здравьесберегающих технологий

- гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушение зрения и т.п.)
- 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).

*Здоровьесберегающие
технологии*



Цель здоровьесберегающих технологий:

формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

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 берегать, поддерживать и сохранять 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.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

применительно к взрослым — содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ 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 ДОУ;
- организацию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ;
- установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения;
- освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ;
- внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

- 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*)

- 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:

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

- 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.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольной организации

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

Медико-профилактические технологии

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

Физкультурно-оздоровительные технологии

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

Социально-психологические технологии

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



Валеологическое просвещение родителей

Задача данных технологий – обеспечение
валаеологической образованности родителей
воспитанников ДОУ:

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

Взаимодействие ДОУ 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 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.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе



Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе



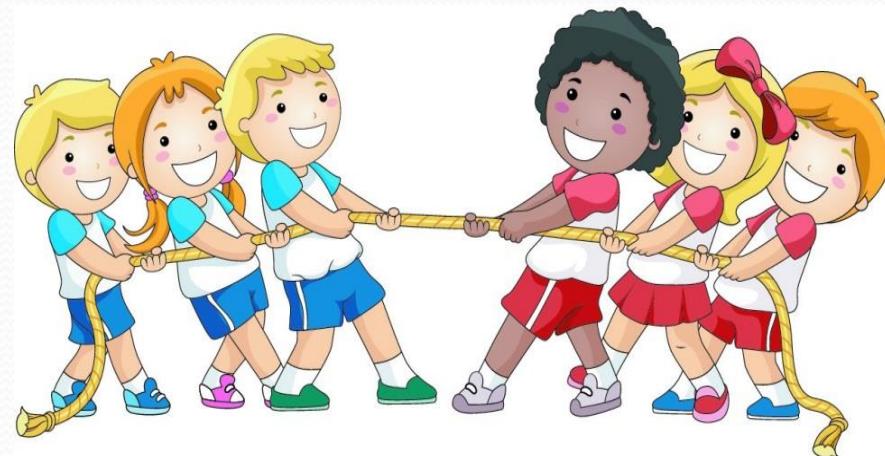
Дыхательная гимнастика

- 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, выполнять четкие правила, быть внимательным, согласовывать свои движения с движениями других играющих, и, конечно же, дружить и находить взаимопонимание со сверстниками



Релаксация

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.

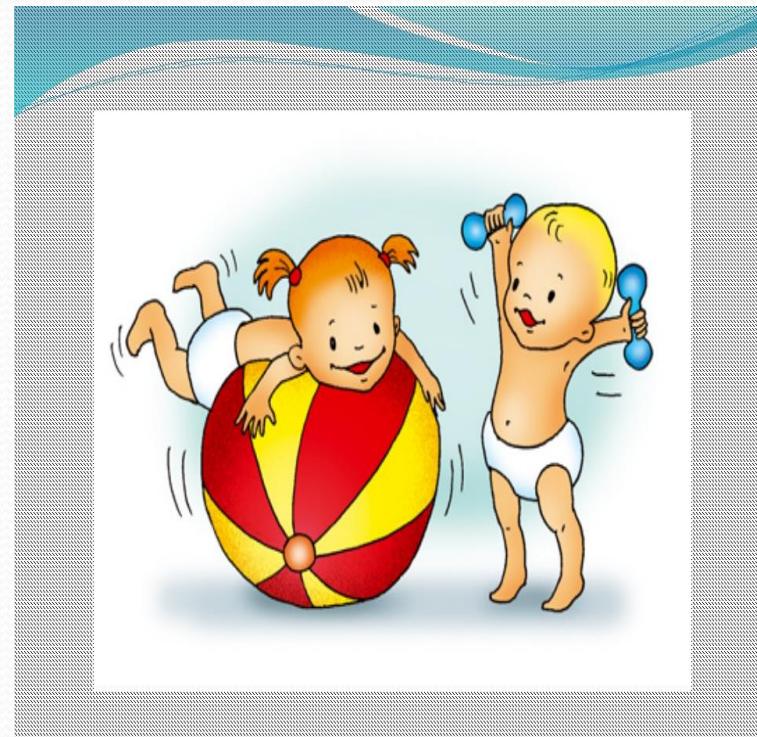
Главная цель пальчиковых игр – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка.



Пальчиковая гимнастика

Гимнастика пробуждения

Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.



Динамические паузы, физкультминутки

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

- 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.

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.



Давайте растить



детей здоровыми!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!