

«Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ»

МКОУ ОСОШ имени В.Д.Успенского структурное
подразделение д/с «БЕРЕЗКА»

воспитатели:

Рожкова М.А.

Щербакова Н.А.

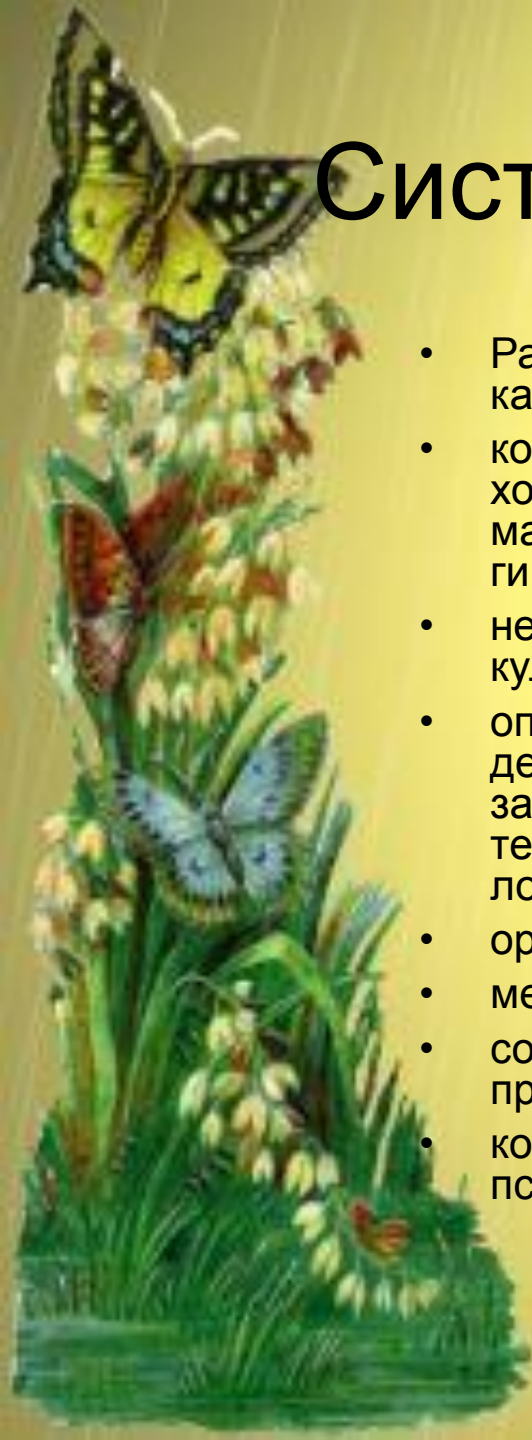
Цель здоровьесберегающих технологий

- 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 ДООУ и валеологическому просвещению родителей.



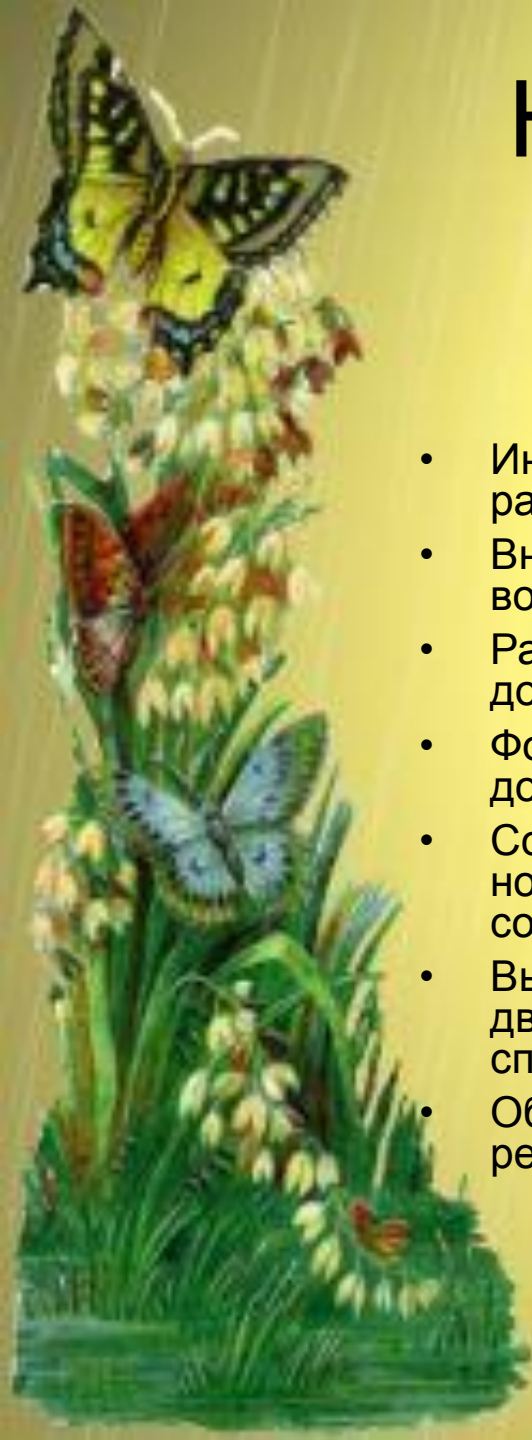
Система здоровьесбережения

- 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 ;
- 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.



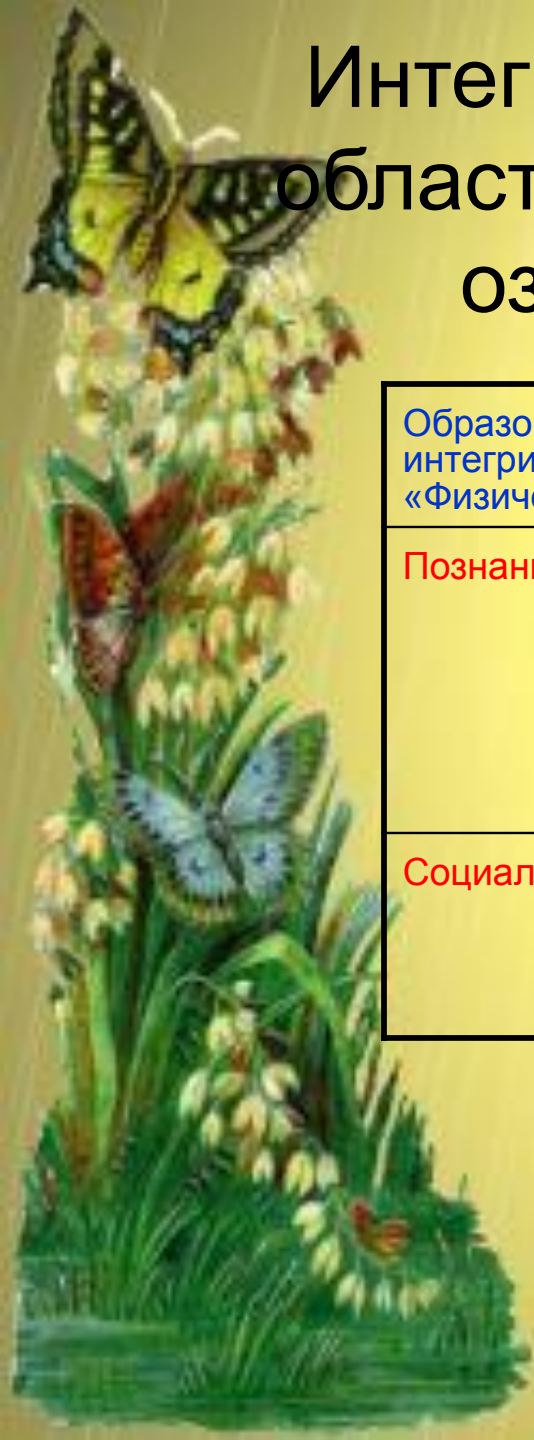
Направления работы по здоровьесбережению

- Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс.
- 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 детском саду.



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 «Вместе весело шагать!» 2. Прогулка-поход с участием родителей «Осень золото роняет» - старшей группы.
Социализация. Познание.	1.НОД «Дружим со спортом».



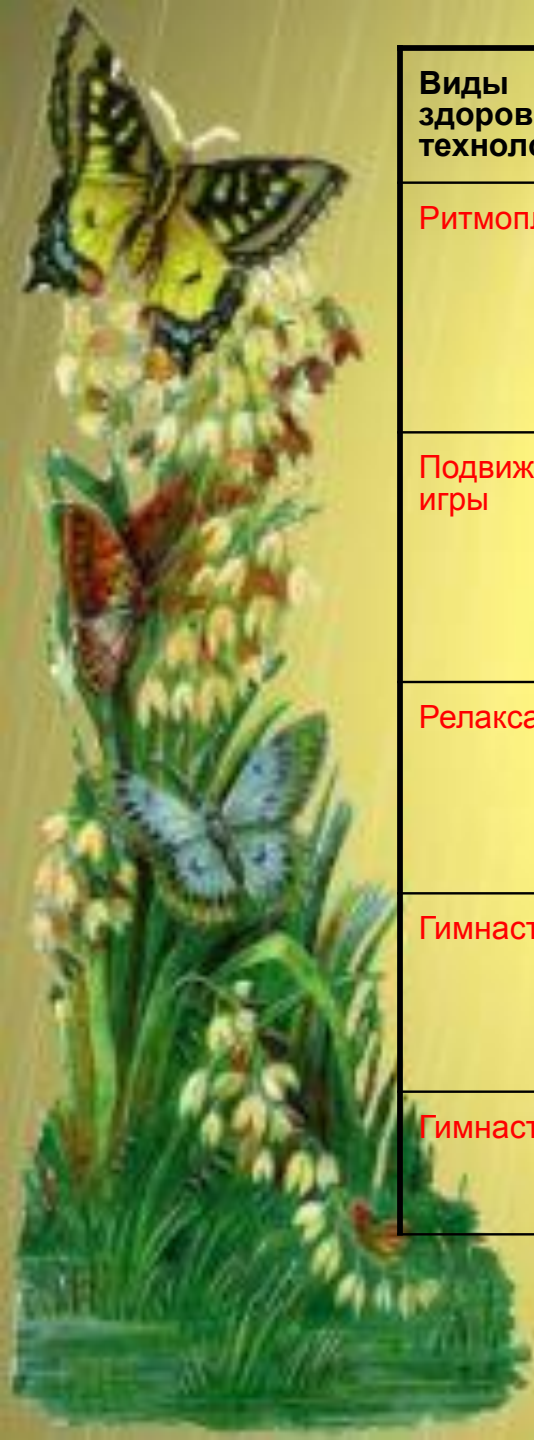


Образовательные области, интегрируемые в области «Здоровье» и «Физическая культура»	Тематика спортивно - досуговой деятельности
Познание. Безопасность. Музыка	1. Театрализованное представление «Кошкин дом» (по противопожарной безопасности)
Чтение художественной литературы. Коммуникация.	1. Спортивный праздник «Теремок»
Познание. Социализация.	1. Развлечение с участием родителей «Космическое путешествие» -



Формы физкультурно-оздоровительной работы





Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин 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	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.	Можно использовать спокойную музыку, звуки природы
Гимнастика утренняя	Ежедневно, утром, перед завтраком	В групповой комнате, физкультурном зале, под музыку, с использованием подвижных игр и др.
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин	Различные варианты проведения



Гимнастика пальчиковая	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	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	Проводится в соответствии с программой, по которой работает ДОО



Игровой самомассаж

В зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы оказывает тотальное воздействие на кору, что предохраняет отдельные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг.

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



Режим динамических поз

Суть режима динамических поз заключается в периодической смене (ориентировочно через каждые 10-12 минут) поз ребенка: положения «сидя» и положения «стоя». Такое чередование благоприятно действует на нервную центральную систему и работоспособность учащихся. Свободное стояние предполагает отсутствие напряжения, равномерную нагрузку на обе ноги, симметричное положение предплечий, углов лопаток. Стояние облегчает работу сердца и лёгких, снимает «синдром склонённой головы» при позе «сидя», улучшает кровоток головного мозга, снижая тем самым скорость утомления зрительного анализатора, сохраняя его оптимальную работоспособность и нормальное функционирование.

Следуя методике В.Ф.Базарного, я планирую построение образовательной деятельности с таким расчетом, чтобы дети несколько раз организованно переходили из положения «сидя» в положение «стоя»

Работа со схемами и малыми офтальмотренажерами

В совместной деятельности . В работе мы часто используем офтальмотренажеры, которые не только помогают улучшить зрение, но и сами по себе интересны для детей. Занимаясь на тренажерах, дети прослеживают глазами вертикальные, горизонтальные или другие линии. Линии могут быть разной конфигурации: прямые, ломаные, сплошные, прерывистые, закругленные, спиральные. Очень нравится детям прослеживать глазами «запутанные» линии.

Могут быть частью совместной деятельности с коррекционного развития

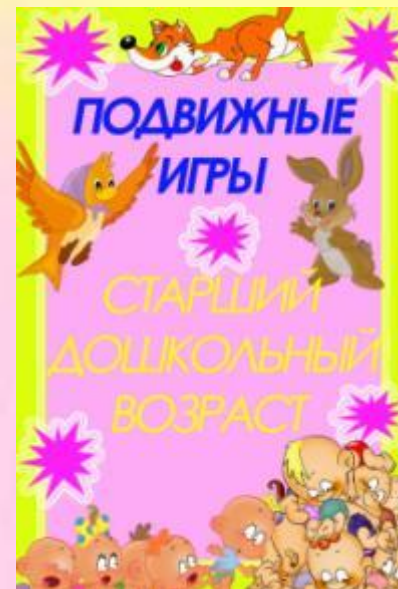
Создана картотека

«Здоровьесберегающие технологии в детском саду»

Гимнастика для глаз



картотека



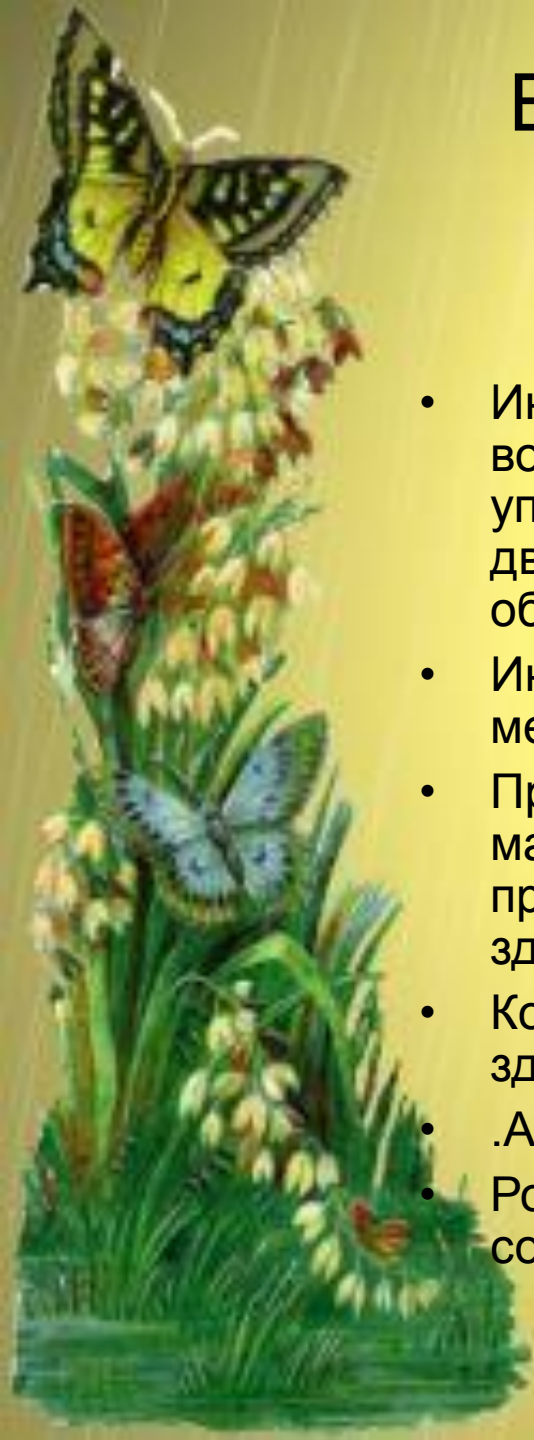
План профилактических мероприятий

- 1. Оксалиновая мазь
- 2. Чесочно – луковые закуски (обед: 2 раза в неделю)
- 3. Гимнастика после сна
- 4. Дыхательная гимнастика
- 5. Соблюдение воздушного режима
- 6. Проветривание помещений
- 7. Прогулки на свежем воздухе
- 8. Профилактика плоскостопия
- 9. Релаксация

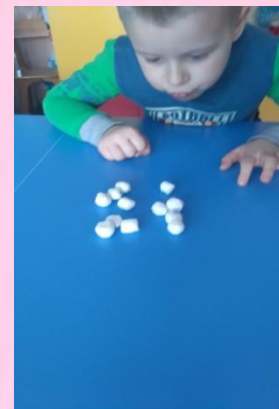
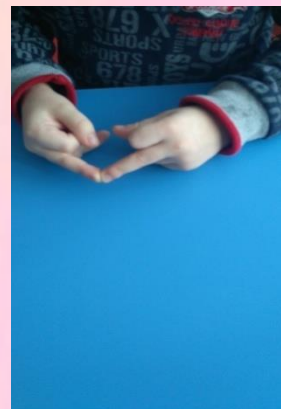


Взаимодействие детского сада с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

- Информационные стенды для родителей 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 ДОО
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОО (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья.).
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.
- Анкетирование
- Родительское собрание на тему «Здоровый образ жизни, советы доктора»



Внедрение здоровьесберегающих технологий



Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий

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) Формируется активная родительская позиция.
- 2) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
- 3) Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОО.

