

# **Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании.**

Выполнила:  
воспитатель  
высшей категории  
Сагдиева О.А.  
МКДОУ д/с №12 г. Пласта

- По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "**здоровье** - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".
- **Здоровье** - состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды. (В.П. Петленко)

- **Здоровье** - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (В. П. Казначеев).
- **Здоровье** - способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации. (И.И. Брехман).

- **Физическое здоровье** – текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма
- **Психическое здоровье** – состояние психической сферы( состояние душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера, а также возможностями их удовлетворения).
- **Нравственное (социальное здоровье)** – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности (система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде).

# Цель

- гармоничное физическое развитие
- формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой
- формирование основ здорового образа жизни



# Задачи

## Оздоровительные

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма
- всестороннее физическое совершенствование функций организма
- повышение работоспособности и закаливание

## Образовательные

- формирование двигательных умений и навыков
- развитие физических качеств
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья

## Воспитательные

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)



## Направления физического развития:

### Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

### Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)





- **Здоровый образ жизни** – комплекс оздоровительных мероприятий, форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, который проявляется в двигательной активности, закаливающих процедурах, соблюдении режимов питания, сна, труда и отдыха, отказе от вредных привычек, умении управлять собой, своими эмоциями и своим здоровьем.

Сферы влияния факторов на здоровье	Группы факторов риска	Удельный вес (в %) факторов риска
Образ жизни	<p>Курение  Употребление алкоголя  Несбалансированное питание  Стрессовые ситуации (дистрессы)  Вредные условия труда  Гиподинамия  Плохие материально-бытовые условия  Потребление наркотиков, злоупотребление лекарствами  Непрочность семей, одиночество  Низкий культурный и образовательный уровень  Высокий уровень урбанизации и т.д.</p>	49-53
Генетика, биология человека	Предрасположенность к наследственным болезням	18-22
Внешняя среда	<p>Загрязнение воздуха  Загрязнение воды  Загрязнение почвы  Резкая смена атмосферных процессов  Повышенные гелиокосмические, радиационные, магнитные и др. излучения</p>	17-20
Здравоохранение	Неэффективность профилактических	8-10

**Здоровьесбережение** – создание таких условий образования (образовательного процесса, материально-технического и бытового обеспечения), в которых имеющийся ресурс здоровья не растрачивается

- **Здоровьесберегающие технологии** – комплекс средств и мероприятий, направленный на укрепление психофизического и психологического здоровья всех субъектов образования.

# Виды здоровьесберегающих технологий

- Медико-профилактическая технология
- Физкультурно-оздоровительная технология
- Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка
- Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов
- Технологии валеологического просвещения родителей.

# Виды здоровьесберегающих технологий

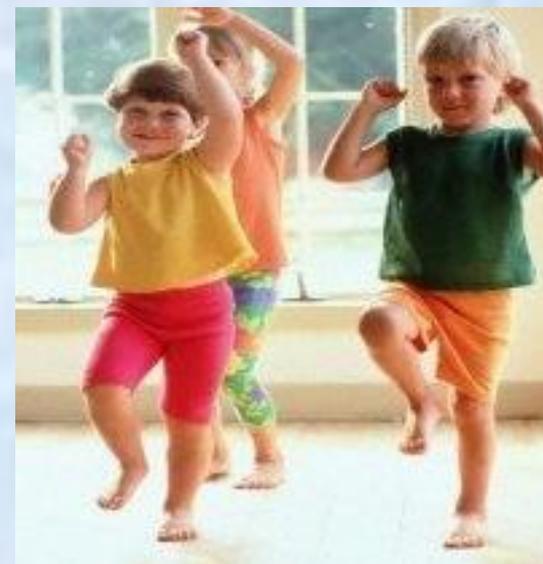
*Технологии сохранения и стимулирования здоровья:*

- Стретчинг
- Ритмопластика
- Динамические паузы
- Подвижные игры
- Закаливающие процедуры
- Корректирующие гимнастики

**Стретчинг** — это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и растяжки.



**Ритмопластика** - является музыкально-ритмическим психотренингом



**Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах.**



**Динамические паузы - это подвижные, хороводные игры, физкультурные минутки.**

**Релаксация** – снижение тонуса скелетной мускулатуры.

**Пальчиковая гимнастика** – гимнастика кистей рук, сопровождается короткими стихами.

**Гимнастика для глаз** - комплекс упражнений для профилактики нарушений зрения.





**Дыхательная гимнастика** - комплекс упражнений основанный на дыхательной функции организма. Укрепляет дыхательную мускулатуру, уменьшает заболевания дыхательной системы;

**Корригирующая гимнастика**- система специальных физических упражнений гимнастического характера, применяемых с целью устранения дефектов осанки и исправления искривлений позвоночника.



**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком .

**Точечный самомассаж** - относится к рефлексотерапии местом его воздействия являются рефлексогенные зоны, раздражение которых вызывает целенаправленную рефлекторную реакцию на определенный орган или систему.



## *Технологии обучения здоровому образу жизни:*

- Физкультурное занятие
- Проблемно-игровое занятие
- Занятия из серии «Здоровье»

## *Коррекционно-профилактические технологии:*

- Артерапия
- Технологии музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Цветотерапия
- Психогимнастика



**Арт-терапия** - это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве.



**Технологии музыкального воздействия** - используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.



**Сказкотерапия** - течение в психотерапии, при котором для достижения терапевтического эффекта используются придуманные истории.

**Психогимнастика** - специальные упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка

**Медико-профилактические**  
здоровьесберегающие технологии

**Физкультурно-оздоровительные**  
здоровьесберегающие технологии



### **Психологическая безопасность**

Комфортная организация режимных моментов

Оптимальный двигательный режим

Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок

Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми

Целесообразность в применении приемов и методов

Использование приемов релаксации в режиме дня



### **Оздоровительная направленность воспитательно - образовательного процесса**

Учет гигиенических требований

Создание условий для оздоровительных режимов

Бережное отношение к нервной системе ребенка

Учет индивидуальных особенностей и интересов детей

Предоставление ребенку свободы выбора

Создание условий для самореализации

Ориентация на зону ближайшего развития



## *Механизм взаимодействия педагогов и родителей при организации физкультурно-оздоровительной деятельности:*

- ● ознакомление представителей семьи с содержанием работы в дошкольном учреждении (совместные физкультурные занятия, семинары-практикумы, консультации, тренинги, лектории, мастер-классы, презентации, спортивные праздники и развлечения);
- ● создание паспорта здоровья ребёнка вместе с семьёй;

- ● ознакомление родителей с различными лечебно-профилактическими мероприятиями;
- ● обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (режим, питание, ЛФК, закаливание и т.д.) используя информационно-коммуникативные средства (сайт ДОУ).

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний:

- медицины и физиологии (В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков)
- психологии (О.С. Осадчук)
- экологии (З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд)

- педагогики (В.Г. Алямовская, Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Лазарев, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова, О. Л. Трещевой, О.С.Шнейдер и др.).
- Проблеме формирования здоровьесберегающей культуры педагогов посвящены труды С. В. Васильева, Г.К. Зайцева, Н. Б. Захаревич, Е.Е. Луниной.

# **Нормативно-правовая документация по созданию условий в образовательном учреждении, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей**

- Конвенция о правах ребенка.
- Концепция дошкольного воспитания
- Закон «Об образовании в РФ»
- Указ президента РФ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»

- Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".
- Федеральный закон об основных гарантиях прав ребенка в российской федерации
- Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ в эпидемический и межэпидемический периоды в организованных детских коллективах Методические рекомендации. Москва 2007г.

- Методические рекомендации «оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков, изучение медико-социальных причин формирования отклонений в здоровье» Утверждено Госкомсанэпиднадзором РФ №01-19/31-17 (Извлечения).

- «Положение о Центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательных учреждений», утвержденное приказом Министерства образования России от 15 мая 2000 года № 1418;
- Регламент работы с «Паспортом здоровья»
- Устав образовательного учреждения.

# Программы физкультурно-оздоровительной и валеологической направленности

- Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие;
- Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З. И. Бересневой;
- Лазарев М. Л. Здравствуй!: Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: Руководство для воспитателей дошкольных учреждений;

- Программа “Что могут знать дошкольники о человеке” А. И. Иванова
- Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для УНК / Под ред. В. Н. Касаткина;
- Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ.
- Тарасова Т. А., Власова Л. В. Пособие “Я и моё здоровье”: Валеологические знания и умения детям дошкольного возраста.

- Тарасова Т.А., Власова Л. В. Я и моё здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры.
- Е.К. Воронова. «Программа обучения плаванию в детском саду»

- Л.Д.Глазырина. «Физическая культура дошкольникам»
- Р. Юдина. «Старт»
- «Театр физического воспитания и оздоровления» Н.Н. Ефименко
- С.П. Громова. «Здоровый дошкольник»

■ **Спасибо за внимание!**