



# **«Здоровьесберегающая педагогическая система. Модели, подходы, технологии».**

Зам. зав. по ВМР  
Захарова Т.И.

*2018 уч.г.*

# Основные понятия в системе здоровьесбережения

*Познание – это начало здоровья.*

*Н. Энкельман*

Совершенствование физического воспитания и здоровья детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране. Период дошкольного детства наиболее важен в становлении двигательных и других важнейших функций ребёнка, развитие его физических и личностных качеств, формирование основ физического, психического, интеллектуального и социального здоровья. Поэтому первоочередной задачей педагогов и руководителей ДОУ стала разработка и апробация здоровьесберегающей педагогической системы.

# Виды и уровни здоровья

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние физического, умственного, психического и социального благополучия. Исходя из этого выделяют следующие виды здоровья:

1. Физическое здоровье – это состояние, при котором у человека имеет место гармония физических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.
2. Интеллектуальное здоровье – это вовлечение человека в творческий процесс, стимулирующий умственную деятельность и направленный на расширение собственных знаний и умений.
3. Психическое здоровье – это высокое сознание, развитое мышление, моральная устойчивость, побуждающая к созидательной деятельности.
4. Социальное здоровье – это социальный статус, оптимальное место человека в обществе, его значимая роль в нём.
5. Нравственное здоровье – это определённая система ценностей, установок и мотивов индивида в обществе.
6. Духовное здоровье – это система ценностей и убеждений человека.

# УРОВНИ ЗДОРОВЬЯ

```
graph TD; A[УРОВНИ ЗДОРОВЬЯ] --- B[БИОЛОГИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ:]; A --- C[ПСИХИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ:]; A --- D[СОЦИАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:];
```

## БИОЛОГИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ:

здоровье зависит от  
динамического  
равновесия функций всех  
органов и систем органов  
человека

## ПСИХИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ:

здоровье зависит от  
динамического  
равновесия всех  
психических функций

## СОЦИАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:

здоровье влияет на  
личность других  
людей и общества в  
целом

# Терминология формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

- Здоровый образ жизни – это максимальное количество биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности.
- Здоровьесбережение – это ключевой элемент нового мышления, требующий переоценки всех компонентов педагогического, образовательного и методического процесса, ставящий в центр этого процесса здоровье ребёнка.
- Здоровьесберегающее образование – непрерывный процесс обучения, воспитания и развития ребёнка, направленный на формирование ответственного отношения к своему здоровью и состоянию окружающей среды.
- Здоровьесберегающие технологии – это совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья детей.

# Основные разделы по оздоровлению детей в ДОУ



Создание условий



Работа с кадрами



Работа с детьми



Работа с  
родителями

# Основные принципы оздоровления детей

- Активность
- Доступность
- Сознательность
- Единство диагностирования и коррекции
- Систематичность
- Целенаправленность
- Оптимальность
- Индивидуальность



- **Мониторинг здоровья.** Работа по физическому воспитанию детей опирается на показатели здоровья, уровня физической подготовленности, данные индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей. Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка могут быть получены при учете и анализе антропометрических и физиометрических данных, показателей физической подготовленности и работоспособности. Вся работа по физическому воспитанию должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Основой является диагностика состояния здоровья и уровня физической подготовленности детей. В этих целях на каждого ребенка составляется индивидуальный листок здоровья, основанный на
  - Выписке из медицинской карты ребенка, выдаваемой участковым педиатром
  - Результатах комплексной оценки состояния здоровья
  - Показателей физического развития.
  - Уровня сформированности основных движений
  - В соответствии с индивидуальными листами по каждой возрастной группе составляется сводный «Журнал здоровья». Он позволяет педагогам и медицинским работникам иметь четкую картину о состоянии всей группы и каждого ребенка в отдельности, планировать физкультурно-оздоровительную работу с учетом физических возможностей ребенка.

| Виды технологий:                                      | Задачи:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Компоненты:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Медико-профилактические технологии</b>             | сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• мониторинг здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;</li> <li>• рациональное питание;</li> <li>• рациональный режим дня;</li> <li>• закаливание;</li> <li>• организация профилактических мероприятий в детском саду;</li> <li>• контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН;</li> <li>• здоровьесберегающая среда в ДОУ.</li> </ul>                                                                                                                                                                        |
| <b>Физкультурно-оздоровительные технологии</b>        | Задачи направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;</li> <li>• профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,</li> <li>• воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.</li> </ul>                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• двигательный режим дошкольников</li> <li>• оздоровительный режим дошкольников</li> <li>• динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.)</li> <li>• подвижные и спортивные игры</li> <li>• массажные дорожки, тренажеры</li> <li>• утренняя гимнастика</li> <li>Дыхательная, пальчиковая, психогимнастика</li> <li>• физическая культура</li> <li>• закаливание</li> <li>• спортивные развлечения, праздники</li> <li>• Неделя здоровья</li> </ul> |
| <b>Здоровьесберегающие образовательные технологии</b> | 1) Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание здоровьесберегающей культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью, здоровьесберегающей компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.<br>2) Содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей. | Системно организованная <i>совокупность программ, приемов, методов</i> организации образовательного процесса, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

# Взаимодействие с родителями

## Задачи:

- Повышение педагогической культуры
- Пропаганда общественного дошкольного воспитания
- Положительный опыт семейного воспитания
- Валеологическое просвещение
- Включение в воспитательно-образовательный процесс



# Направления по вовлечению родителей в совместную деятельность по оздоровлению детей



# Работа с родителями

- Формы работы:
- Анкетирование
- Родительские собрания
- Семинары
- Консультации
- Беседы
- Организация совместных дел
- Родительский комитет

# Задачи укрепления здоровья детей

- Организация рационального режима дня
- Осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий
- Обеспечение полноценного питания детей
- Обеспечение благоприятной гигиенической обстановки
- Создание атмосферы психологического комфорта
- Обеспечение безопасности воспитанников

# Работа с детьми

- Психогигиенические методы
- Коррекционно-педагогическая работа с детьми
- Лечебно-профилактическая работа
- Летне-оздоровительные мероприятия



# Работа с детьми

- Диагностика
- Полноценное питание
- Закаливание
- Двигательная активность
- Профилактические мероприятия
- Представление о здоровом образе жизни



# Содержание и применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ

## ЗСТ

Взаимодействие с  
семьями воспитанников  
по совместному  
внедрению ЗСТ в ДОУ

Совместная партнёрская  
деятельность педагога и  
детей (воспитатели,  
специалисты)

Разработка  
методической базы для  
внедрения ЗСТ в ДОУ  
(инициативная группа,  
зам. зав. по ВМР)

Внедрение в разные виды  
деятельности СПД воспит. и детей  
(НОД – прогулка – досуги – период  
адаптации)

СПД инструктора по ФИЗО и детей (НОД  
– спортивные праздники -  
соревнования)

СПД муз. руководителя и  
детей (НОД – праздники -  
соревнования)

СПД логопеда и детей (НОД в  
виде индивидуальных,  
подгрупповых, фронтальных  
занятий – досуги - праздники)

СПД психолога и детей (НОД в виде  
индивидуальных, подгрупповых,  
фронтальных занятий – досуги -  
праздники)

# Применение гимнастики в системе внедрения ЗСТ в ДОУ

## 1. Утренняя гимнастика – гимнастика бодрости



## 2. Пальчиковая гимнастика

### Пальчиковые игры со словом



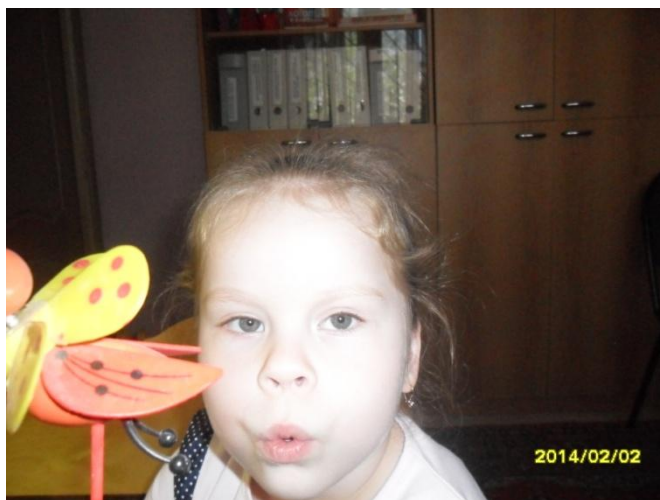
### Пальчиковые игры в сухом бассейне



# Пальчиковая гимнастика с предметами



### 3. Дыхательная гимнастика



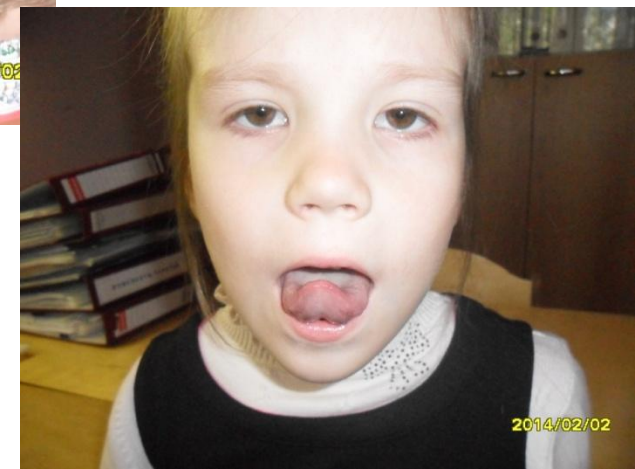
## 4. Зрительная гимнастика



## 5. Логоритмика



## 6. Артикуляционная гимнастика



# 7. Креативные игротренинги

Упражнения на  
релаксацию



Зверобика



Психогимнастика



## 8. Самомассаж

С применением  
предметов  
(коврики, мячи су-  
джок,  
аппликаторы)

В сочетании со  
словом

Зверобика (в  
сочетании с  
музыкальным  
сопровождением)



## 9. Физминутки, динамические паузы

# 10. Закаливание

Проведение  
закаливающих  
процедур в  
группах

Во время  
прогулок

Работа по  
взаимодействию  
с семьями  
воспитанников



## 11. Внедрение ЗСТ в период адаптации

## 12. Развитие эмоционально-волевой сферы детей (Применение технологий по театрализованной деятельности)



# 13. Предупреждение заболеваемости

## Предупреждение плоскостопия

### «Весёлые дорожки»



### Мешочки с горохом



## УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК –ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК

