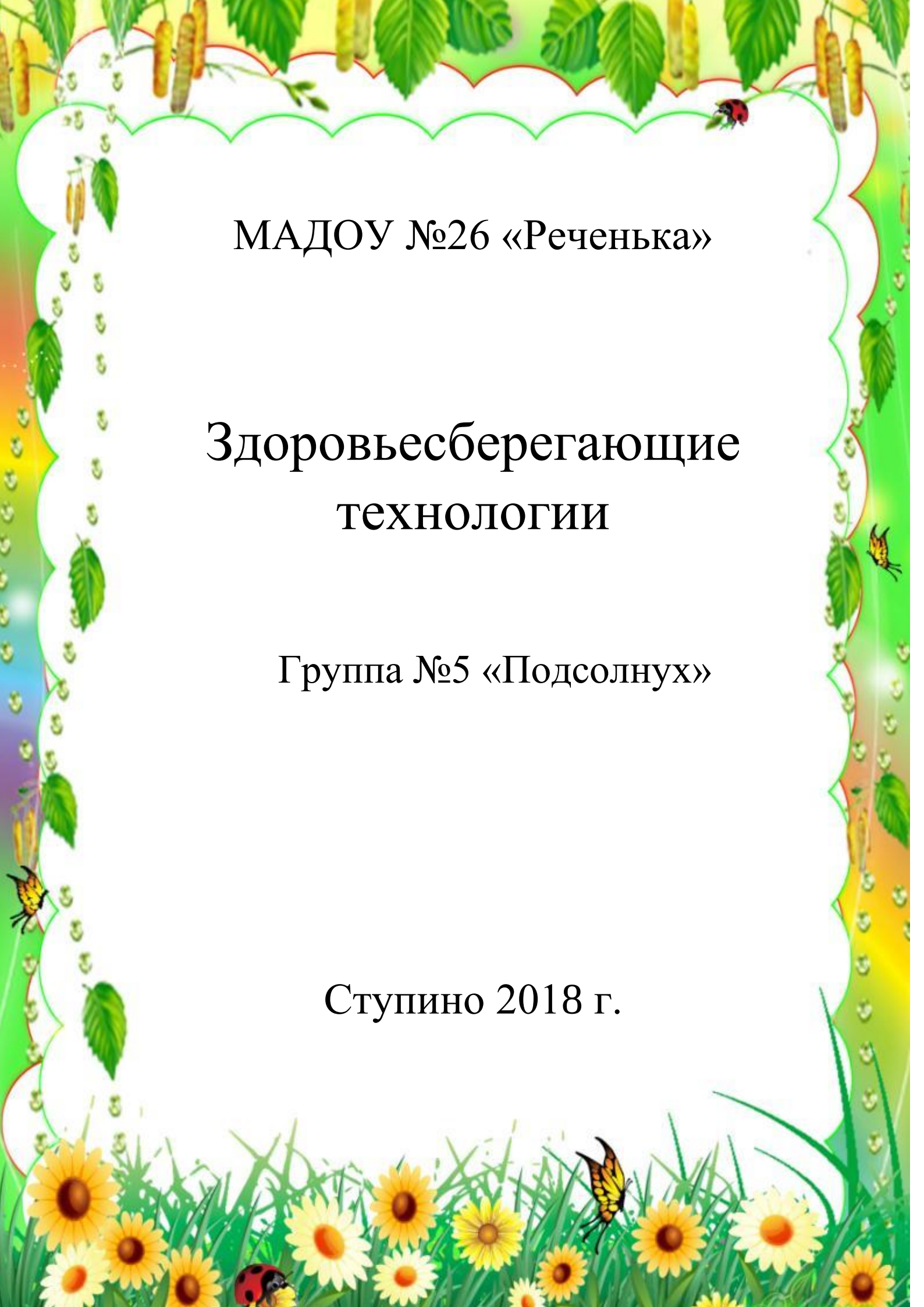




МАДОУ №26 «Реченька»

Здоровьесберегающие технологии

Группа №5 «Подсолнух»

Ступино 2018 г.



Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду

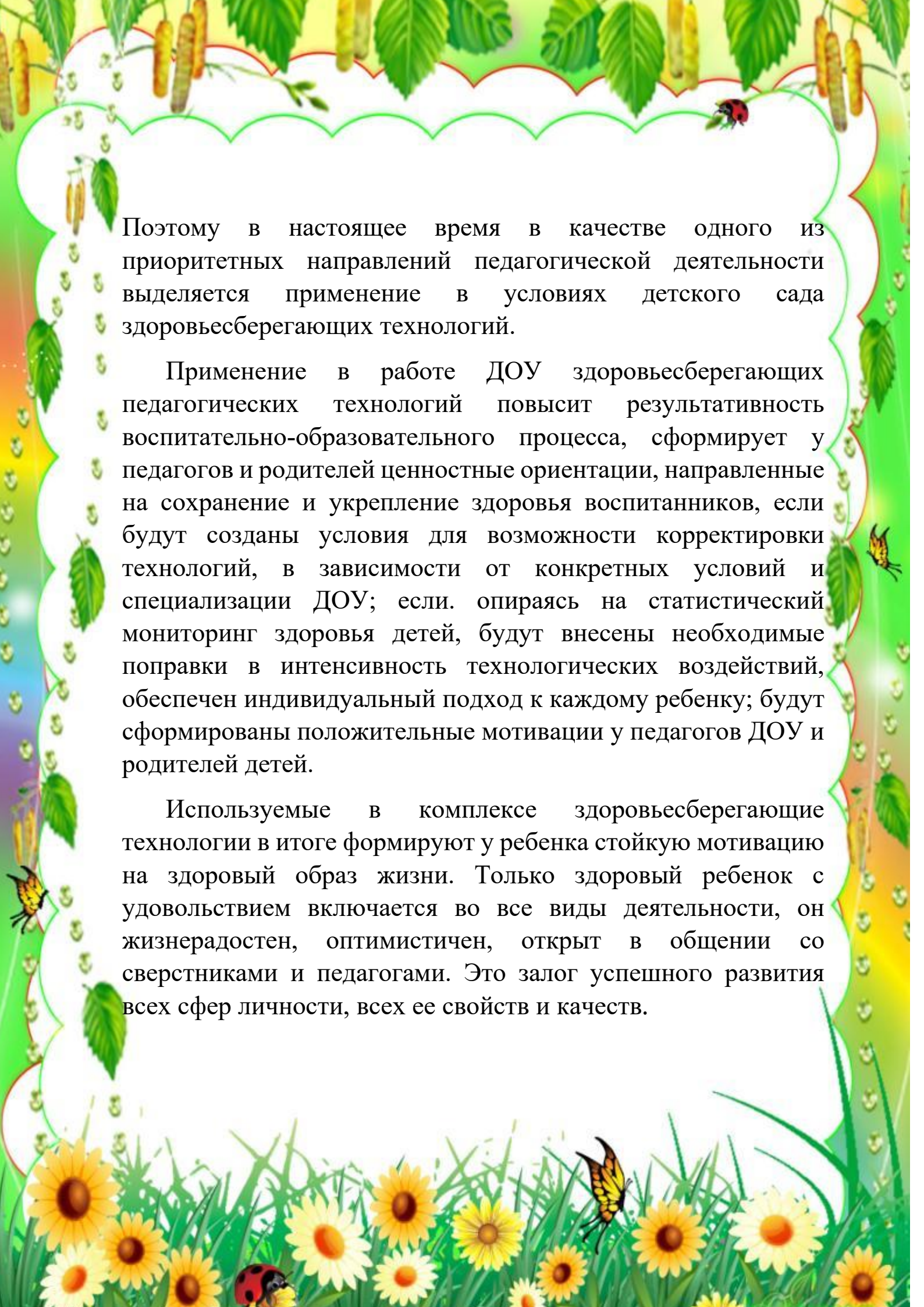
Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду-это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка -вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка -это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа "здоровый ребенок - успешный ребенок", считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.



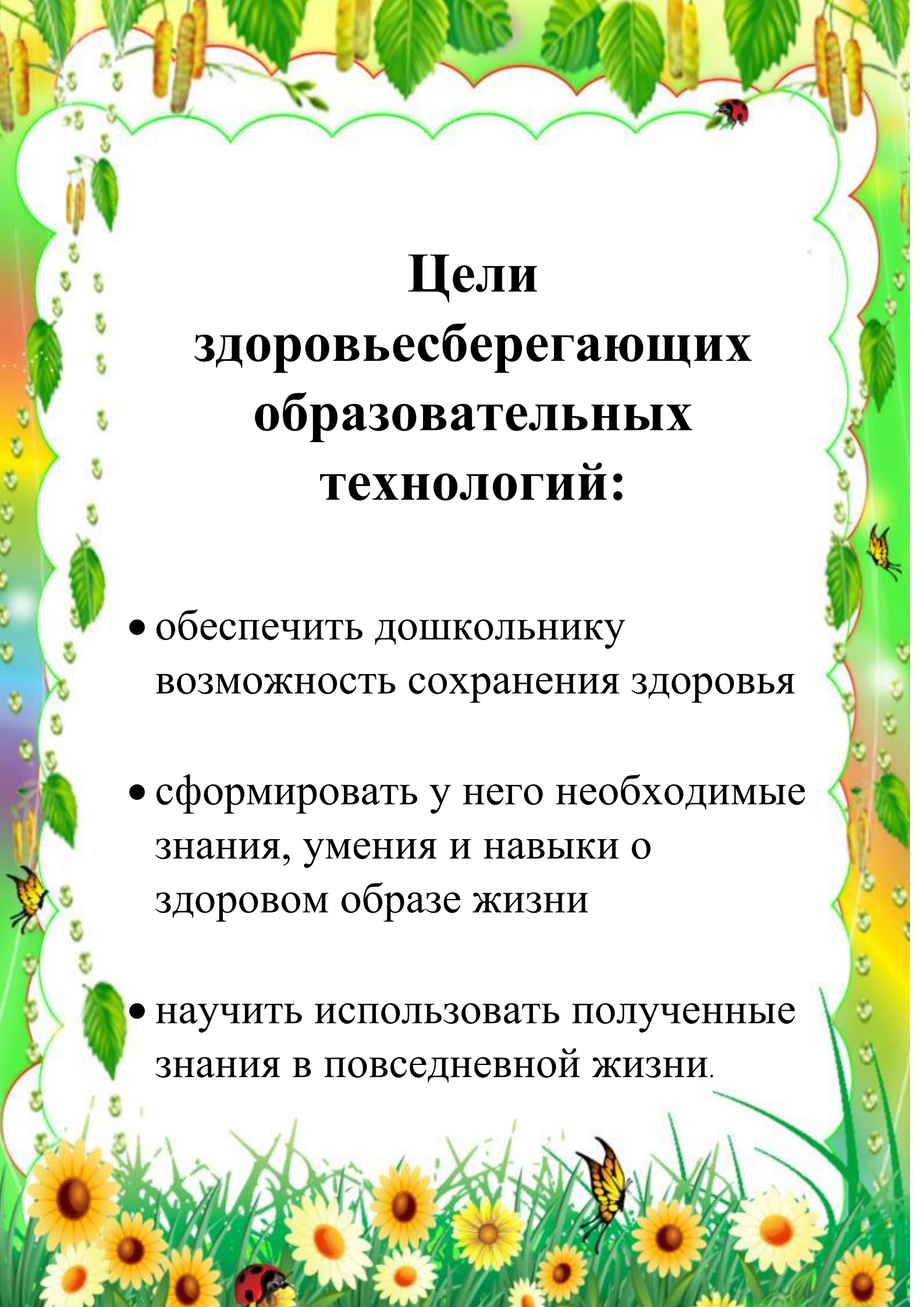


Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.





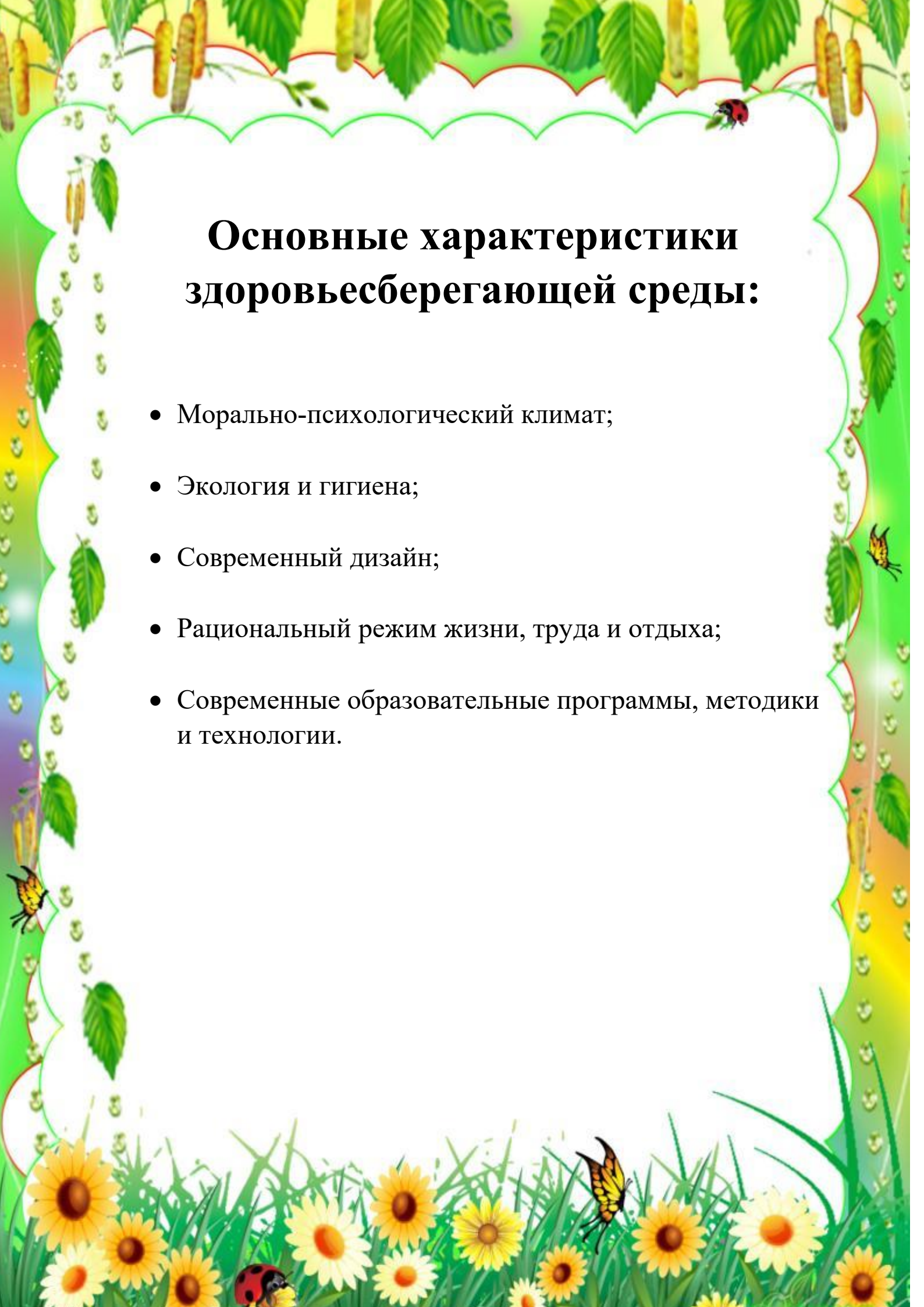
Цели здоровьесберегающих образовательных технологий:

- **обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья**
- **сформировать у него необходимые знания, умения и навыки о здоровом образе жизни**
- **научить использовать полученные знания в повседневной жизни.**



Задачи здоровьесберегающих образовательных 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.



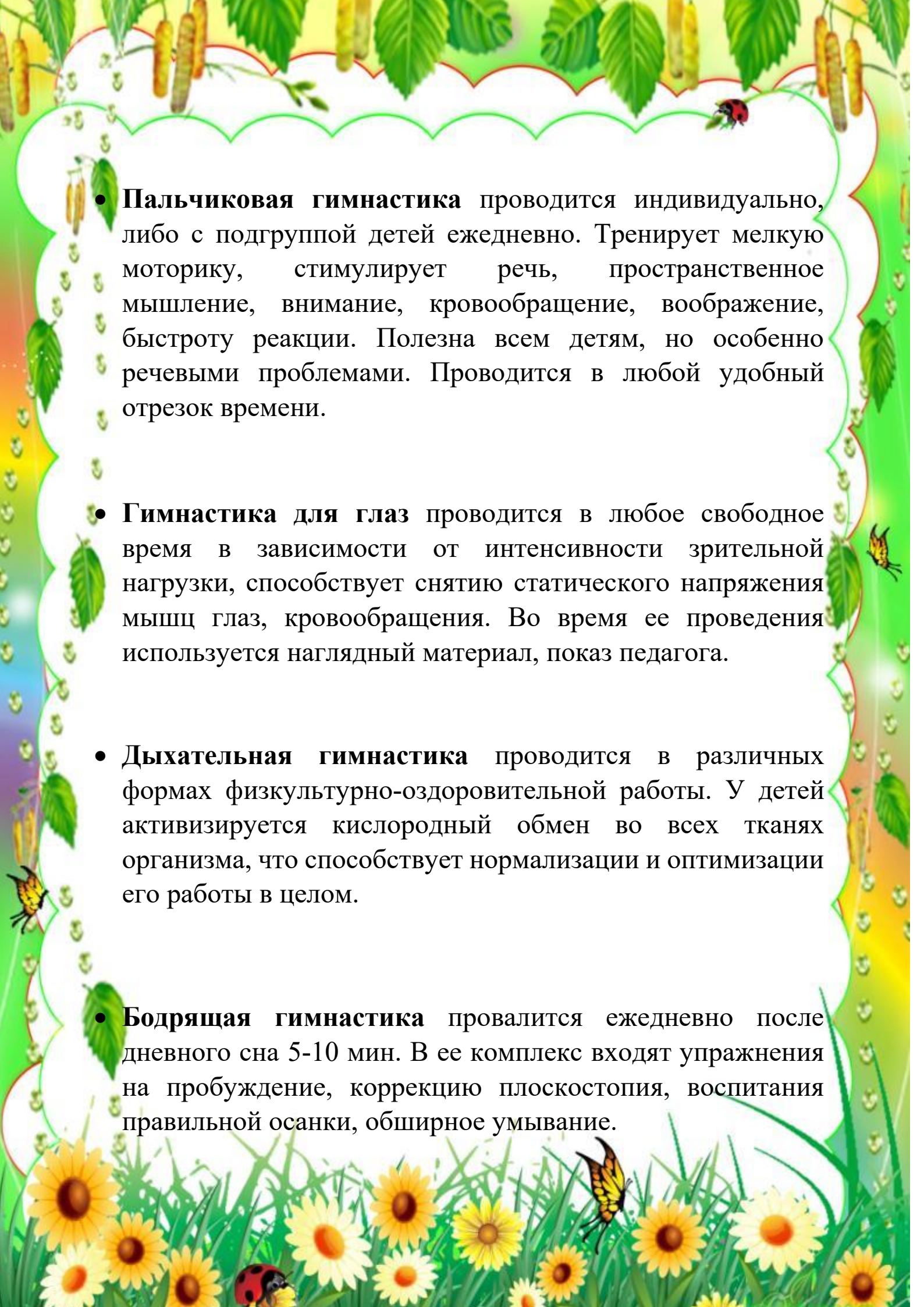
Основные характеристики здоровьесберегающей среды:

- Морально-психологический климат;
- Экология и гигиена;
- Современный дизайн;
- Рациональный режим жизни, труда и отдыха;
- Современные образовательные программы, методики и технологии.



Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- **Динамические паузы** проводятся во время непосредственно образовательной деятельности, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида деятельности
- **Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, в также на прогулке, в групповой комнате — со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.
- **Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. С этой целью в своей работе педагоги используют упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры.



• **Пальчиковая гимнастика** проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, но особенно речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

• **Гимнастика для глаз** проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время ее проведения используется наглядный материал, показ педагога.

• **Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

• **Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В ее комплекс входят упражнения на пробуждение, коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.



Технологии обучения здоровому образу жизни:

- **Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 8-10 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.
- **Физкультурные занятия** проводятся 3 раза в неделю в соответствии с образовательной программой. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.
- **Самомассаж** — это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, способствует не только физическому укреплению здоровья, но и оздоровлению его психики. самомассаж проводится в игровой форме.
- **Активный отдых.** При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют задания, при этом дети ведут себя непосредственно, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.
- На участке ДООУ имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.



**Здоровьесберегающее
образовательное пространство**
подразумевает создание в МАДОУ
здоровьесберегающей среды,
которая рассматривается как
комплекс социально-
гигиенических, психолого-
педагогических, морально-
этических, экологических,
физкультурно-оздоровительных,
образовательных системных мер,
обеспечивающих ребенку
психическое и физическое
благополучие, комфортную
моральную и бытовую среду в
семье и детском учреждении.

Использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий.

В период дошкольного возраста идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

Применение здоровьесберегающих технологий в группе №5 повысили результативность воспитательно-образовательного процесса, сформировали у родителей и детей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, обеспечили индивидуальный подход к каждому ребенку; сформировали положительные мотивации у педагогов и родителей детей. По данным мониторинга за отчетный период количество дней посещения в среднем – 92%.

График уровня заболеваемости по годам.

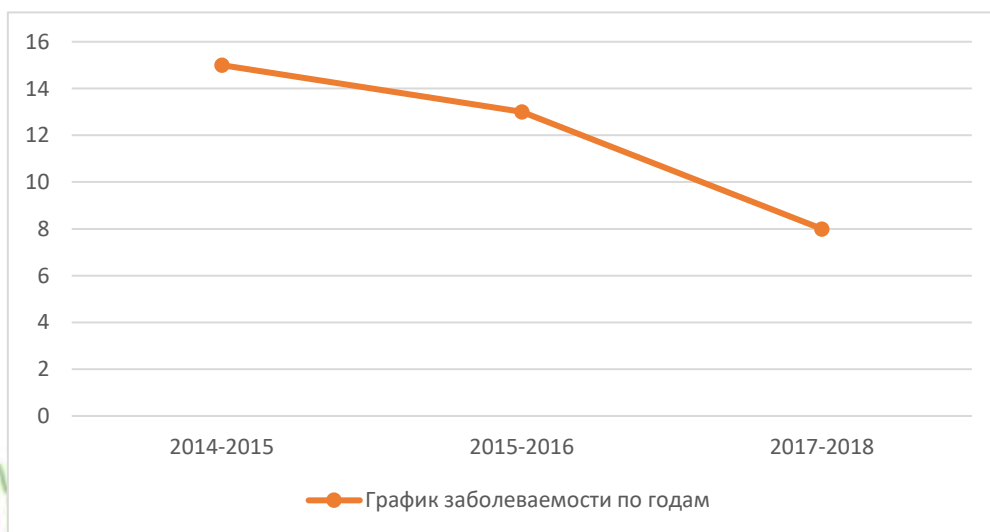
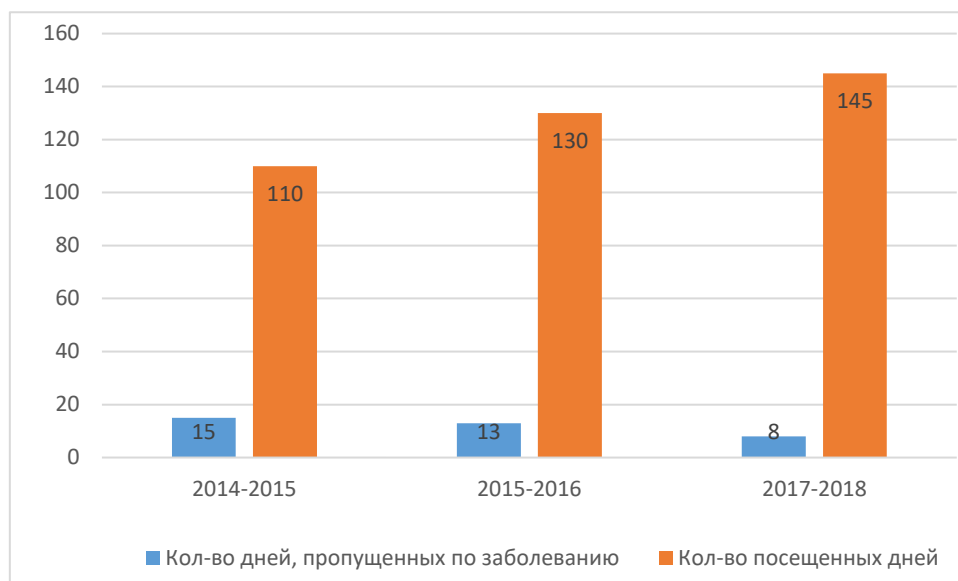


Диаграмма заболеваемости в группе



Вывод: за отчетный период количество дней посещения в группе стабильно повышается. Действенными факторами, оказавшие влияние на снижение заболеваемости, являются:

- Применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе;
- Режим и гигиена питания, сбалансированный режим питания;
- Достаточная физическая нагрузка;
- Личная гигиена;
- Организованная и самостоятельная двигательная активность детей.

**Формирование представлений о
значении двигательной
активности в жизни человека.
Использование специальных
физических упражнений для
укрепления своих органов и
систем.**



Воспитание культурно- гигиенических навыков.



Утренняя гимнастика



**Расширение представлений и
рациональном питании (объем
пищи, последовательность приема,
разнообразие, питьевой режим)**



Физкультурные занятия



**Обеспечение активной позиции
детей в процессе получения знаний
о здоровом образе жизни.**



Прогулка

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для *физического развития* дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.



Прогулка учит активному отдыху. Расширяет представления о роли солнечного света, воздуха, воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.



Прогулка способствует развитию двигательных качеств и способностей ребенка.



На прогулке дети активно двигаются, дышат свежим воздухом, познают окружающий мир.



Труд на прогулке является одной из важнейших сторон воспитания подрастающего поколения.



Подвижные игры



Формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе, закаливания и других здоровьесберегающих технологий является приоритетом воспитательной

**работы в нашей
группе №5
«Подсолнух»**

