

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 1 п. Молоково

Методическая разработка:

**«Здоровьесберегающие технологии в образовательном
процессе МДОУ Детский сад №1 п. Молоково.»**

Подготовила старший воспитатель Окунева Татьяна Васильевна

Молоково

2015г

*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:
забота о здоровье – это важнейший
труд воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».*

В.А. Сухомлинский

Цель: формировать у дошкольников представление о значимости физического и психического здоровья человека; воспитывать умение беречь и укреплять свое здоровье.

Задачи:

- воспитывать у дошкольников культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- развивать психические и физические качества и проводить профилактические мероприятия, способствующие укреплению здоровья дошкольников;
- обучать дошкольников пониманию смысла здорового образа жизни и ее ценности и ценности жизни других людей.



Утренняя разминка,
физкультурные
занятия,
гимнастика после сна

Подвижные игры,
динамический час,
динамические паузы

Физкультурно-
оздоровительные

Физкультурные
праздники,
проекты

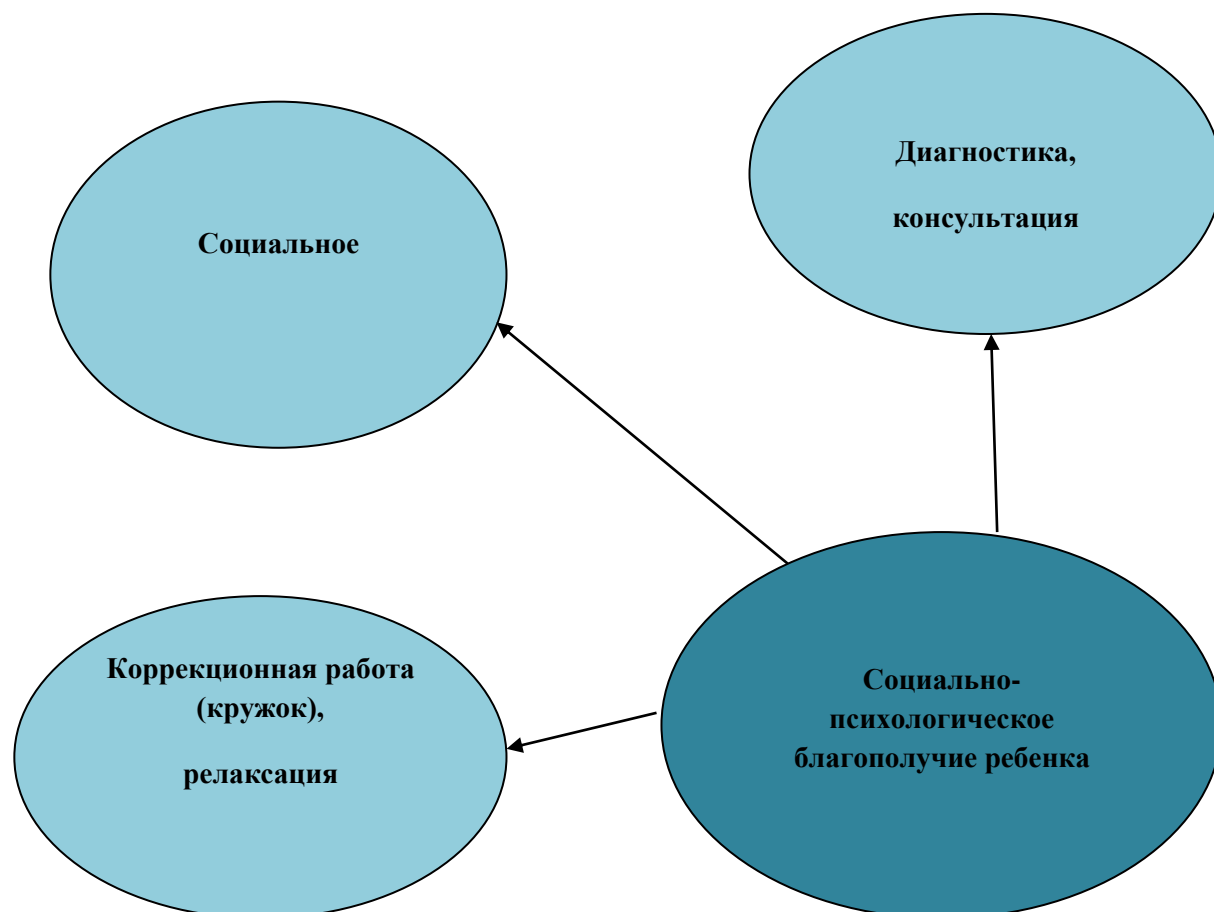
Родительские
собрания,
консультации,
индивидуальные
беседы

Портфолио,
спортивные
праздники

Валеологическое
просвещение родителей

Наглядный
материал





Содержание технологий:

Медико-профилактическая технологии

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Формы работы: *прививки; кварцевание групп; витаминизация 3-его блюда, витаминные напитки из шиповника, фиточаи (смородина, малина); прогулки* – один из важнейших режимных моментов, во время, которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности; *точечный массаж*, – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний; *закаливание* - гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры); хождение босиком в группе и летом на прогулке, облегчённая форма одежды, контрастные воздушные ванны, обтирание вафельным полотенцем ;*хождение по «дорожкам здоровья»*; *дыхательная гимнастика* - дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и

бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания



Физкультурно-оздоровительная технология.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Формы работы: *физкультурные занятия* – формируют потребность в движении, развивают физические качества, двигательные способности и самостоятельность; *Спортивные соревнования и подвижные игры* - способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, развивают познавательный интерес, формируют умение ориентироваться в окружающей действительности; *утренняя разминка* - направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей; *гимнастика после дневного сна* - помогают улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы; *пальчиковая гимнастика* – проводится с младшего возраста, рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами; *динамические паузы* - предупреждают утомление на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, поддерживают умственную работоспособность детей на хорошем уровне; *физкультурные праздники и досуги* - направлены; *инновационные проекты* - направленные на приобщение воспитанников к занятиям физической культурой и спортом.



Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

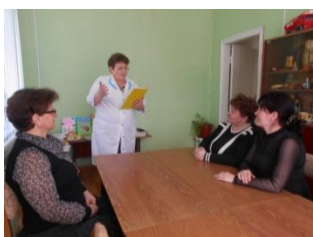
Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе

Формы работы: *непосредственное общение с каждым ребенком; диагностика; индивидуальная работа; релаксация.*



Технологии здоровьесбережения и здоровьедобогащения педагогов. На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое внимание в ДОО уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития зависят, прежде всего, от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства.

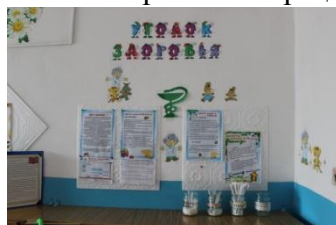
Формы работы: *тренинги, консультации, семинары, деловые игры, круглые столы и пр.*



Технологии валеологического просвещения родителей.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности. Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта.

Формы работы: *родительские собрания, консультации, индивидуальные беседы-знакомство родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; наглядный материал- папки-передвижки, ширмы, уголки здоровья, портфолио дошкольника- своеобразная копилка личных достижений ребёнка в различных видах деятельности, один из разделов отведен физической культуре; совместные спортивные праздники и досуги*



Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников.



Создание развивающей предметно-пространственной среды.

С целью реализации здоровьесберегающей технологии в детском саду необходимо создать условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития. Среда детского сада трансформируема, полифункциональна, безопасна, доступна для детей, насыщена спортивным и оздоровительным оборудованием.



- Приобретение массажёров, тренажёров, спортивных снарядов и модулей.
- Изготовление материала для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
- Подбор картотек.
- Разработка отдельных оздоровительных комплексов.
- Ведение кружков.
- Физкультурный зал оснащен необходимым оборудованием (дуги для подлезания, мячи разных размеров, пособия для выполнения упражнений с предметами, мешочки с песком, обручи, скакалки, стойки для прыжков, оборудование для спортивных игр).
- В каждой группе оборудованы уголки здоровья, которые оснащены: массажными дорожками, мячами, скакалками, балансирами, дартсем, инвентарем для спортивных игр.
- На групповых участках размещены специальные малые формы: бревна, кольца-мишени, лесенки вертикальные, игровое оборудование для развития двигательных способностей.

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении позволяет качественно решить задачу воспитания физически развитой, социально активной и творческой личности. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Список литературы:

- Приказ Минобразования и науки РФ от 17.10.2013г № 1155 « Об утверждении ФГОС ДО»
Справочник руководителя ДОУ №6 2014г
Медработник ДОУ №6 2012г
Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”
“Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” /А.М. Сивцова //Методист. – 2007.
Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”.