

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

**ГБДОУ д/с № 5 комбинированного вида
Красносельского района**

Санкт-Петербург

2013

Над презентацией работали:

Сидорова Ю.В. – учитель-логопед

Турик С.А. – учитель-логопед

Малышева Е.А. – учитель логопед

Ставила Л.А. – учитель-логопед

Задачи здоровьесберегающих технологий:

Образовательные

- **Повышение функциональных возможностей**
- **Двигательные умения и навыки**
- **Включение в активную двигательную деятельность**

Воспитательные

- **Волевые качества**
- **Эстетическое и нравственное развитие личности**
- **Формирование основ здорового образа жизни**

Оздоровительные

- **Сохранение и укрепление физического здоровья**
- **Правильное физическое развитие**
- **Психозэмоциональное здоровье**
- **Создание оптимальных условий, способствующих повышению защитных сил организма ребенка**

Прикладные

- **Умения и навыки сотрудничества со сверстниками**
- **Обеспечение безопасности жизнедеятельности во время совместных игр, в быту, во время прогулок**
- **Объединение усилий дошкольного учреждения и семьи в укреплении здоровья детей**

Работа осуществляется на основе:

- **анализа управленческой системы (кадровый состав, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала, творческие объединения педагогов);**
- **научно-методического обеспечения (программы, методические рекомендации, наработанный в детском саду опыт)**
- **материально- технического обеспечения (помещение, оборудование);**
- **финансового обеспечения (анализ финансовых возможностей для реализации программы);**
- **комплексной оценки здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в днях на одного ребенка, группы здоровья, виды заболеваний, сопутствующие заболевания);**
- **анализа результатов физической подготовленности детей;**
- **характеристики физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ (занятия, кружки, внедрение здоровьесберегающих технологий).**

Направления работы:

- ❖ **Организационно-методическое и материальное обеспечение оздоровления детей.**
- ❖ **Профилактическая работа.**
- ❖ **Физкультурно-оздоровительная работа.**
- ❖ **Обеспечение психического благополучия ребенка.**
- ❖ **Организация работы с родителями.**

Методическая работа с педагогами

- **организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;**
- **изучение и внедрение в практику работы передового педагогического, медицинского опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;**
- **диагностика состояния здоровья и уровня физического развития дошкольников.**
- **пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников;**
- **систематическое повышение квалификации педагогов по проблеме укрепления здоровья и физического развития дошкольников;**
- **работа по формированию жизненных приоритетов и ценностных установок на ЗОЖ.**

Мероприятия:

- **Семинар-практикум** “Здоровьесберегающие технологии в работе с дошкольниками”, где педагоги не только раскрывают суть и методику применения различных технологий, но и на практике показывают использование их в работе с детьми.
- **Конкурсы-смотры.** Направлены на организацию пространственной среды для физического развития дошкольников. Здесь педагоги принимают участие в смотрах “Организация спортивно – массовой и оздоровительной работы с детьми”, “Нестандартное физкультурное оборудование”, смотре массажных дорожек.
- Проводятся “**Недели здоровья**”, где педагоги показывают открытые мероприятия по работе с детьми, сами являются участниками спортивных и игровых соревнований. Ежегодно проводятся мероприятия для сотрудников детского сада: соревнования “Большие гонки”, “Быстрые, ловкие, умелые”, конкурс “А ну-ка, мамы” и др.
- **Педсоветы, консультации** являются традиционной формой работы с педагогами, но обязательно включают в себя различные методы активизации. Проводится педсовет “**Педагогический опыт – в педагогическую практику**”, где педагоги обобщают, распространяют педагогический опыт, в т.ч. опыт в области здоровьесбережения дошкольников.
- **Методические рекомендации** дают педагогам разнообразный спектр знаний о здоровом образе жизни и построении оздоровительной работы с дошкольниками.

Работа с детьми

- ❑ **Диагностика**
- ❑ **Сбалансированное питание**
- ❑ **Закаливание, применение здоровьесберегающих технологий**
- ❑ **Формирование представлений о здоровом образе жизни**
- ❑ **Организация физкультурно-оздоровительной работы**
- ❑ **Коррекционно-логопедическая работа**
- ❑ **Профилактическая работа.**

Дополнительные формы работы:

- ✓ **Проектная деятельность.** Чтобы выполнение поставленных задач было целенаправленным, был виден промежуточный результат работы, возможно активно использовать проектную деятельность. таких проектов как: “К здоровому образу жизни”, “Вместе с семьей – к здоровью”, “Лесенка здоровья”. У каждого проекта свои задачи, но они объединены одной целью – сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечение психологического комфорта, социальной адаптации детей при поступлении в школу. Возможно проведение “Праздника подвижных игр”. Эти и другие мероприятия проекта способствуют знакомству детей друг с другом, развитию эмоционального комфорта, подготовку дошкольников к новой социальной роли.
- ✓ **Участие детей в спортивных соревнованиях «Весенняя капель», проводимых по инициативе педагогов на районном уровне.**
- ✓ **Спортивные досуги** “Игровой марафон”, “Зимние забавы”, «Защитник Отечества» проводить в игровой и соревновательной форме с использованием разных видов движений. Спортивные досуги сочетаются и с познавательными (“В королевстве Зубной щетки”, “Мы дружны с водою чистой”, “Как быть здоровыми”)
- ✓ **Кружковая работа.** Организована работа кружков “Танцевально-игровая гимнастика”, “АБВГДейка”, “Фитбол”. В кружке “Карапуз-клуб” воспитатель и инструктор по физвоспитанию решают познавательные и физкультурно-оздоровительные задачи. В кружке «Давайте дружить» психолог помогает детям легче преодолевать адаптацию и учит взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.
- ✓ **Туристические походы.** Разрабатываются маршруты походов-прогулок, в программе каждого похода – физкультурно-игровая программа. Одновременно осуществлять работу по экологическому воспитанию детей.

Здоровьесберегающие технологии:

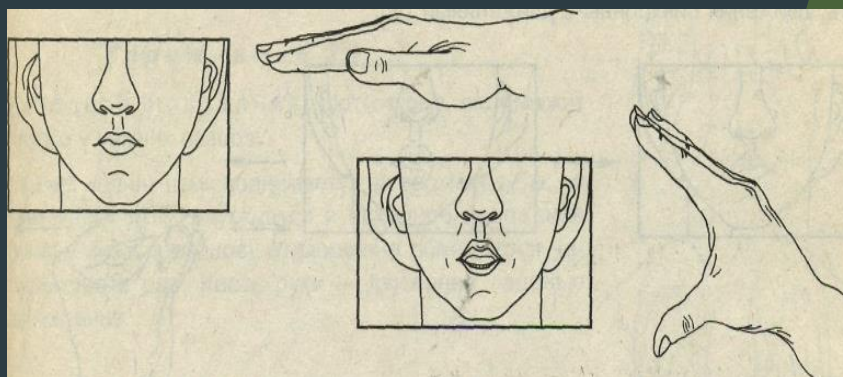
- ❖ **воздушные ванны (облегчённая одежда, сон без маек)**
- ❖ **полоскание полости рта и горла кипячёной водой комнатной температуры.**
- ❖ **обмывание лица и рук (до локтя) прохладной водой**
- ❖ **ходьба босиком во время подготовки ко сну, бодрящей гимнастики**
- ❖ **оздоровительный бег**
- ❖ **зрительная гимнастика**
- ❖ **пальчиковая гимнастика**
- ❖ **дыхательная гимнастика**
- ❖ **гимнастика для ног, ходьба по рефлексогенным дорожкам**
- ❖ **релаксационные паузы**
- ❖ **точечный массаж**

Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе:

Сопряжённая артикуляционная гимнастика

биоэнергопластика – это содружественное взаимодействие руки и языка. К артикуляционным упражнениям добавляется движение кисти. Динамические упражнения нормализуют мышечный тонус, переключаемость движений, делают их точными, легкими, ритмичными.

«Птенчики» - рот закрыт, 4 сомкнутых пальца ладонью вниз, большой палец прижат к указательному. Когда рот открывается, большой палец опускается вниз, 4 пальца поднимаются вверх.



Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе:

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Психологический настрой
«Цепочка дружбы»:** -
Встанем в круг!
Настроимся на работу!
Потрите ладони,
почувствуйте тепло!
Представьте, что между
ладонями маленький
шарик, покатаем его! А
теперь поделимся теплом
друг с другом: протяните
ладони соседям! У нас
получилась «цепочка
дружбы»! Улыбнемся,
пожелаем друг другу
удачи!



Здоровьесберегающие технологии в коррекционной



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игра «Живая стрелка».

- Кто хочет быть «стрелкой»? Дня, вставай в центр круга. Ты будешь кружиться в правую сторону, а дети побегут в противоположную со словами: Стрелка, стрелка, покружись, Всем ребятам покажись. Покажи нам поскорее, Кто из них тебе милее! «Стрелка» останавливается и указывает на кого – то из детей. «Стрелка» вынимает из сумки на ремне карточку и даёт задание ребятам. Например, прочитать слова или предложение.



Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе

**Физкультурная пауза.
«Веснянка».**

**А уж ясно солнышко
припекло, припекло
(Дети идут по кругу,
взявшись за руки,
медленно поднимают руки)**

**И повсюду золото разлило,
разлило. (Идут по кругу,
взявшись за руки,
медленно опускают руки**

**Ручейки по улице всё
журчат, журчат. (Бегут по
кругу в противоположную
сторону, держа руки на
поясе)**

**Журавли курлыкают и
летят, летят.
(Идут по кругу, высоко
поднимая колени,
взмахивая руками)**



Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

«Снеговик» Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.



Работа с родителями

- ❑ Просвещение родителей для повышения их педагогической культуры.
- ❑ Привлечение родителей к активному участию в жизни детского сада

Формы работы:

- ▶ В основе планирования работы лежит *анкетирование*, которое позволяет составить полную картину о воспитании ребенка в семье, запросах и интересах родителей, возникающих проблемах. (Анкеты “Здоровье вашего ребенка”, “Семья и здоровый образ жизни”.)
- ▶ С целью формирования у родителей полных представлений о физкультурно-оздоровительной работе в детском саду подготовить *презентацию* “Здоровье и физическое развитие ребенка”, которую демонстрировать родителям на общем родительском собрании.
- ▶ Совместная деятельность взрослых и детей объединяет, дает положительные примеры.
- ▶ *Акция* – одна из форм такой работы. “Пишем книгу”, где дети рисуют рисунки на тему здорового образа жизни для книги “Быть здоровыми хотим”, сочиняют рассказы, которые записывают взрослые. Работы каждой семьи оформляется в общую книгу.
- ▶ Акция “Семейная газета” также посвящена теме здорового образа жизни. Форма и содержание газеты – творческая задумка ее издателей.
- ▶ *Выставка плакатов* на тему “Береги здоровье смолоду”, выставка фотографий, фотоколлажей на тему “Отдыхаем всей семьей” (активный отдых в семье). Эти формы работы имеют своей целью пропаганду здорового образа жизни, осознание детьми значимости гигиенических процедур и физической культуры.
- ▶ *Семейный клуб “Карапуз-клуб”*. Одним из направлений его работы является распространение опыта семейного воспитания, в частности, по вопросам укрепления здоровья детей. В содержании его работы консультации, обмен мнениями и опытом воспитания в форме “круглого стола”, “родительской гостиной”, практикумы, творческие мастерские.
- ▶ *Совместные физкультурные и игровые досуги, праздники*: “Вместе с папой, вместе с мамой”, “Семейные старты”, “Вместе с папами”, “Королева осени”, “Наши мамы самые, самые.”.
- ▶ *Дни открытых дверей*, когда родители могут посетить различные занятия и мероприятия в детском саду, что способствует взаимосвязи в методах воспитания в детском саду и дома.

Ожидаемые результаты работы:

- **снижение уровня заболеваемости детей**
- **– повышение компетентности педагогов в области здоровьесбережения, внедрение в практику работы здоровьесберегающих технологий.**
- **– овладение детьми основами здорового образа жизни, осознанного отношения к своему здоровью, улучшение показателей физической и психологической подготовленности.**
- **– повышение заинтересованности родителей в укреплении здоровья детей, желания активно участвовать в мероприятиях, проводимых в детском саду, готовность к сотрудничеству.**