

СЕМИНАР ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ



Основные условия
для организации
деятельности по
формированию основ
здоровье сбережения
и безопасности в
ДОО

2022 г.



СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ





**« 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

Актуальными проблемами детского здоровья
сегодня являются

Гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)

Актуальность


Детские стрессы-

расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе



Тревожность

НЕДОСТАТОК эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток **информации**).

- 
- * Внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей. Способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

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

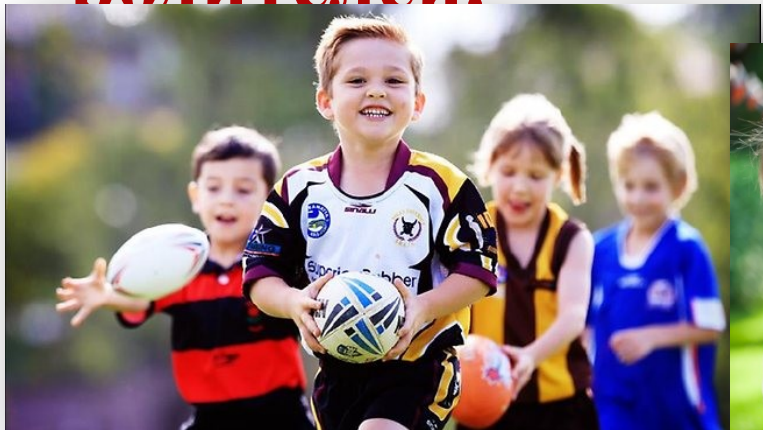
□ -приобщение детей к физической культуре

*** -использование развивающих форм оздоровительной работы**

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать свое здоровье и свои физические возможности. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для ребенка дошкольного возраста предусматривает:

- * знание правил гигиены и ухода за своим телом;**
- * знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;**
- * знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;**
- * знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.**

Здоровье сберегающие технологии в
**дошкольном образовании - технологии,
направленные на решение приоритетной
задачи современного дошкольного
образования-задачи сохранения,
поддержания и обогащения здоровья
субъектов педагогического процесса в
детском саду: детей, педагогов и
родителей.**



Требования ФГОС ДО

- * Гарантия охраны и укрепление физического и психического здоровья детей;
- * обеспечение эмоционального состояния детей;
- * Создание условий для развивающего вариативного дошкольного образования;
- * Обеспечение открытости дошкольного образования;
- * Создание условий для участия родителей в образовательной деятельности

Технологии сохранения и стимулирования здоровья



стретчинг

ритмопластика

динамические паузы

подвижные и спортивные игры

релаксация

гимнастика пальчиковая

гимнастика для глаз

гимнастика дыхательная

гимнастика корригирующая

гимнастика ортопедическая



Технологии обучения здоровому образу жизни

Коррекционные технологии

Физкультурное
занятие



Технологии музыкального
воздействия

Проблемно-игровые
(игротренинги и
игротерапия)



Сказкотерапия



Коммуникативные
игры



Технологии воздействия
цветом

Занятия из серии
«Здоровье»

Точечного
самомассажа



Закаливание

Фитобар, витаминные чаи

Формы организации здоровьесберегающей работы

физкультурные занятия

самостоятельная деятельность детей

подвижные игры

утренняя гимнастика (традиционная,
дыхательная, звуковая)

двигательно-оздоровительные
физкультминутки

физические упражнения после дневного сна

физические упражнения в сочетании с
закаливающими процедурами

физкультурные досуги

оздоровительные процедуры в водной среде

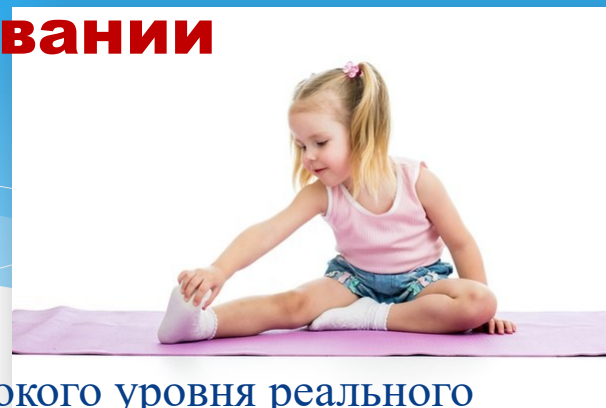


Существующие здоровье сберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

- ✓ **Организационно-педагогические технологии**, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- ✓ **Психолого-педагогические технологии**, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
- ✓ **Учебно-воспитательные технологии**, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.



Цель здоровье сберегающих технологий в дошкольном образовании



- ✓ *Применительно к ребенку* – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.
- ✓ *Применительно к взрослым* – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей

Виды здоровье сберегающих технологий в дошкольном образовании

медико-
профилакти-
ческие

физкультурно-
оздоровитель-
ные

технологии
обеспечения
социально-
психологичес-
кого
благополучия
ребенка

Здоровьесбе-
режения и
здоровье-
обогащения
педагогов
дошкольного
образования

Валеологи-
ческого
просвещения
родителей;
здоровьесбе-
регающие
образователь-
ные
технологии в
детском саду

- ✓ **Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании :**
организация мониторинга здоровья дошкольников; организация и контроль питания детей, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровье сберегающей среды в ДОУ.
- ✓ **Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании:**
развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников.
- ✓ **Здоровье сберегающие образовательные технологии в детском саду :**
технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка, технологии здоровье сбережения и здоровье обогащения педагогов.
- ✓ **Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка –**
технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника.
- ✓ **Технологии здоровье сбережения и здоровье обогащения педагогов –** технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.
- ✓ **Технологии валеологического просвещения родителей –** задача данных технологий-обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.



Стретчинг – не раньше, чем через 30 минут после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 минут со среднего возраста в хорошо проветриваемом помещении под музыку, рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.





Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.





Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.



Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

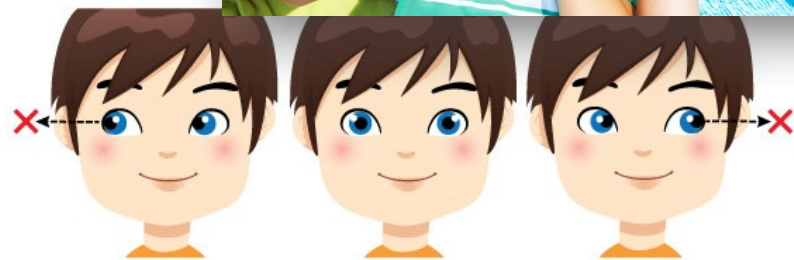


Гимнастика пальчиковая –

с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).



Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.





Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 МИН.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.



Использование степ-платформы – способствуют формированию осанки, костно-мышечного корсета, развитию координации движения, укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формированию ритмичности движений. «Степ» (от англ. Step – шаг, легкий стук или удар) – направление в эстрадном танце, ставящее во главу ритмический рисунок звуков, возникающий от удара стопы об пол.



* **КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

* **ТЕХНОЛОГИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ**

СКАЗКОТЕРАПИЯ

ЦВЕТОТЕРАПИЯ

РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



* ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале Ранний возраст в групповой комнате – 10 мин, младший возраст – 15 – 20 мин, средний- 20-25 мин, старший возраст – 25-30 мин.	Занятия проводится в соответствии с программой, по которой работает ДОУ
Само-массаж	В зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы С детьми старшего возраста	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.
Информация для детей по теме « Здоровье»	Во время совместной деятельности в зависимости от поставленных задач	Могут быть частью совместной деятельности с целью познавательного развития