

здоровья и здоровьесберегающие технологии МДОУ «Детский сад № 9»

Здоровьесберегающий педагогический процесс в нашем детском саду - это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобождения; процесс, направленный на достижение физического, психического и социального благополучия детей. Здоровьесбережение и здоровьесобождение - важнейшие условия формирования педагогического процесса.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Целями здоровьесбережения.

1. Осуществление здоровьесберегающих технологий, применяемых в образовательном процессе, направленных на формирование здорового образа жизни.

Здоровье и здоровьесберегающие технологии

МДОУ «Детский сад № 9»

Комплексный, здоровьесберегающий подход - единство образовательных технологий, направленных на решение приоритетных задач современного дошкольного образования - формирование, поддержания и обогащения здоровья детей, создание педагогического процесса в детском саду, детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании - формирование у детей и воспитателей здоровьесберегающей культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знание о здоровье и умелой способности поддерживать и охранять его, умение применять полученные знания в повседневной жизни и в будущей профессиональной деятельности. При этом особое внимание уделяется формированию культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ, и культуры здоровья родителей.

Надо использовать следующие здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании:

- Медико-профилактические технологии - технологии,

Здоровье и здоровьесберегающие технологии МДОУ «Детский сад № 9»

Здоровьесберегающий педагогический процесс в нашем детском саду - это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Принципы здоровьесбережения.

- **«Не навреди!»** - все применяемые методы, приемы, используемые средства являются обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью.

- **Непрерывность и преемственность** – работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии.

- **Соответствие содержания и организации** обучения и воспитания возрастным и индивидуальным особенностям ребенка.

- **Комплексный, междисциплинарный подход** – единство в действиях педагога, психолога и врачей.

Здоровьесберегающие 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.

Цель здоровьесберегающих 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 охранять 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.

Нами используются следующие здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании:

- **Медико-профилактические технологии** - технологии,

обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского работника ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами. Это:

- организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей;
- организация и контроль физического развития дошкольников, закаливания;
- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды в ДООУ.

- **Физкультурно-оздоровительные технологии** - технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

- **Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду** – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение 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.

- **Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка** - технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника.

- **Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования** – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

- **Валеологическое просвещение родителей.**

Проводятся следующие профилактические работы, направленные на оздоровление детей.

- Лечебно-профилактическое направление:

- само-массаж – ежедневно;
- точечный массаж лица, рук, стопы – ежедневно;
- дыхательная гимнастика – ежедневно;
- закаливающие процедуры – ежедневно;
- профилактические мероприятия – ежедневно.
- гигиенические и водные процедуры: умывание; мытье рук; игры с водой; обеспечение чистоты среды - ежедневно.
- свето-воздушные ванны: проветривание помещений (в том числе сквозное); сон при открытых фрамугах; прогулки на свежем воздухе; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
- специальное закаливание: босохождение; игровой массаж; обширное умывание; дыхательная гимнастика.
- свето- и цветотерапия: обеспечение светового режима; цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса.

- Соблюдение санитарно-гигиенических норм:

питьевой режим, смена постельного белья, переодевание в специальную форму перед занятиями, соблюдение режима проветривания. Строгое соблюдение режима дня в образовательном учреждении и дома. В наиболее эпидемиологичные периоды проводится следующий комплекс витаминотерапии:

- прием витаминов «Ревит»;
- кварцевание групп на период повышения заболеваемости ОРВИ и гриппа;
- натуропатия (чесночные бусы на период заболевания гриппом, ОРВИ);
- искусственная витаминизация третьего блюда аскорбиновой кислотой;
- оксалиновая мазь в нос;
- ионизация воздуха (люстры Чижевского);

- Физкультурно-оздоровительное направление:

1. Учебная:

- физкультурные занятия в зале и на улице – ежедневно;
 - физкультминутки – ежедневно;
 - подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке – ежедневно;
 - гимнастика после сна – ежедневно;
 - утренняя гимнастика в зале и на улице – ежедневно.
- Обеспечение здорового ритма жизни: щадящий режим (адаптационный период); гибкий режим; организация микроклимата.
- Музыкотерапия: музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона занятий.
- Физические упражнения: корригирующая гимнастика; подвижные и динамичные игры; профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, гимнастика для глаз); терренкур (дозированная ходьба); пешие прогулки (экскурсионные походы).

2. Активный отдых:

- физкультурные досуги – один раз в месяц;
- физкультурные праздники – один раз в квартал;
- день здоровья – один раз в месяц;
- самостоятельная двигательная деятельность – ежедневно.

- Воспитательно-образовательная работа регламентируется расписанием занятий, составленным с учетом программы и возрастных особенностей детей. Занятия познавательного цикла на протяжении всех пяти дней чередуются с прогулками на свежем воздухе, физкультурными занятиями, играми, лечебной гимнастикой. Учебная нагрузка не превышает предельно допустимой нормы. Занятия длятся от 15 до 35 минут в зависимости от возрастной группы. Ежедневно обязательными являются две прогулки (в первую и вторую половину дня), дневной сон, четыре приема пищи, игровая деятельность малой и большой подвижности, утренняя гимнастика, гимнастика после сна.

Профилактика близорукости и снятие зрительного утомления у детей - гимнастика для глаз.

- Психо-коррекционное направление:

Аутотренинг и психогимнастика: игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; коррекция поведения.

- Работа с родителями:

- консультации со специалистами – один раз в неделю;
- день открытых дверей – два раза в год;
- «папа, мама, я – спортивная семья» – один раз в год;
- информационный уголок здоровья – один раз в месяц;

Проведение санитарно-просветительной работы для родителей по темам:

- «Режим дня для часто болеющих детей»;
- «Закаливание ребенка дома»
- «Питание ребенка дома и в детском саду»
- «Профилактика глистных заболеваний»
- «Вредные привычки у родителей, курение, употребления алкоголя – их влияние на детей»
- «Организация зрительного режима в вечернее время и в выходные дни у детей»

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, педагогов ДОУ и родителей.