Здоровьесберегающие технологии ДОО

*Доклад*

Выполнила:

воспитатель

Гребенкина И. Г.

1 кв. категория

Осинниковский городской округ 2019

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Введение ------------------------------------------------------------------------------ | | 3 |
| I Теория и практика здоровьесберегающей деятельности  педагога ДОУ ---------------------------------------------------------------------------- | | 5 |
| 1.1. | Здоровьесберегающие технологии в ДОУ ------------------ | 6 |
| 1.2. | Виды здоровьесберегающих педагогических технологий --- | 10 |
| 1.3. | Направления работы по здоровьесбережению ------------------ | 21 |
| II Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности  педагога ДОУ --------------------------------------------------------------------------- | | 24 |
| 2.1. | Приобщение детей к здоровому образу жизни через создание развивающей среды -------------------------------------- | 26 |
| 2.2.  Заключение | Здоровье – категория педагогическая ----------------------------  ---------------------------------------------------------------------------- | 28  30 |
| Список литературы -------------------------------------------------------------------- | | 32 |

**Введение**

.

Что главное в воспитании детей? Ребенок должен расти - здоровым! Здорового легче воспитывать. У него быстрее формируются все необходимые знания и навыки.Актуальность данной работы заключается в том, что Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

Значимыми проблемами детского здоровья сегодня являются:

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

детские стрессы (нервные 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).

Физическое и психологическое здоровье взрослых участников педагогического процесса в ДОУ также значительно ухудшилось в последнее время.

В связи с этим цель работы состоит в том, чтобы рассмотреть актуальность здоровьесбережения в ДОУ, уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.

Кроме того, важно способствовать развитию культуры здоровья педагогов ДОУ, в том числе культуры профессионального здоровья, развитию потребности к здоровому образу жизни

Задачи здоровьясбережения:

сохранить здоровье детей;

создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;

обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Очень важно в период дошкольного детства не упустить время, пока ребёнок наиболее интенсивно растёт и развивается, каждому воспитателю необходимо грамотно сформулировать основные задачи сохранения здоровья детей в образовательном процессе дошкольного образовательного учреждения:

* создать условия для укрепления и сохранения здоровья детей;
* сформировать представления у дошкольников о своём теле, организме;
* формировать представления о том, что полезно и что вредно для растущего организма;
* обучать детей правилам безопасности при выполнении различных видов деятельности;
* понимать необходимость и роль двигательной активности.

Педагоги ведут поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов. Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоят в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми и сотрудничества с семьёй дошкольное учреждение обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Сегодня каждый педагогический коллектив имеет право выбора программ и составленного к ним научно-методического обеспечения. Свободный выбор позволяет уйти от единообразия и ориентироваться на конкретные условия муниципального дошкольного образовательного учреждения, что обуславливает создание в нём целостной системы здоровьесберегающей деятельности.

**I. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности**

**педагога ДОУ**

«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

     Главной задачей детского сада является приучение ребенка с детства к правильному образу жизни, продолжительности жизни и сохранение нации. Это, конечно, сложно осознать дошкольнику, но уже в этом возрасте нужно закладывать основы мировоззрения, связанные со здоровьесбережением.

   Если говорить о здоровье в образовательных учреждениях, то следует учитывать и состояние здоровья педагогических работников. Положительным моментом является то, что педагогические работники проходят бесплатную для них медицинскую комиссию. Это позволяет вовремя выявить отклонения состояния здоровья педагогов. Плюсом является и то, что для сотрудников детских садов ежегодно или по необходимости проводятся лекции по санитарно-гигиеническим требованиям. Это способствует повышению знаний в вопросе создания санитарно-гигиенических условий в саду, которые являются важной деталью в создании здоровьесберегающей среды.

Прежде чем начать говорить о здоровьесберегающих технологиях, определим понятие “технология”. Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, оценки результатов.

**1.1 Здоровьесберегающие технологииДОУ**

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 сохранять его, валелогической 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.

В нашем ДОУ разработана «технология здоровьесбережения», задачами которой являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

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

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Охрана здоровья детей, его укрепление-предмет заботы всего коллектива ДОУ. Мы создаем благоприятную материальную среду, обеспечиваем ребенку безопасность жизнедеятельности, питание, лечение, способствуем двигательной активности и т.п.

Детский сад работает по разработанной в педагогическом

коллективе системе «Здоровьесберегающая деятельность в ДОУ», направленной на поддержку охраны и укрепления здоровья детей,

на формирование культуры здоровьесбережения.

Система здоровьесберегающейдеятельности в ДОУ представляет собой взаимосвязь всех педагогов, медицинского персонала ДОУ и родителей, которая направлена на ребенка.

УспехпедагогическойработысдетьмизависитотправильногоорганизованноговзаимодействиявсегоколлективаДОУ.



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

1. приобщение детей к физической культуре
2. использование развивающих форм оздоровительной работы.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

**Принципы, лежащие в формировании единства:**

1. принцип развития творческого воображения – внутреннее условие оздоровительной работы, здесь ребенок условно предстает объектом тех или иных педагогических и медицинских воздействий. И, как показала статистика, благодаря включению ребенком воображения, можно добиться существенных результатов в профилактике и лечении ряда заболеваний: ОРЗ, диатеза, ануреза, отдельных нарушений сердечнососудистой системы и ЖКТ;
2. принцип формирования осмысленной моторики – движение может стать произвольным и управляемым только тогда, когда оно будет осмысленным и ощущаемым. Ребенку предстоит научиться слушать, понимать, уважать и любить свое тело;
3. принцип создания и закрепления целостного позитивного психосоматического состояния при различных видах деятельности, который реализуется благодаря многофункциональным развивающим формам здоровьесберегающей работы;
4. принцип формирования у детей способности к сопереживанию и содействию.

**Формы организации здоровьесберегающей работы:**

1. физкультурные занятия
2. самостоятельная деятельность детей
3. подвижные игры
4. утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная,)
5. двигательно-оздоровительные физкультминутки
6. физические упражнения после дневного сна
7. физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
8. физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
9. физкультурные досуги
10. спортивные праздники

**1.2 Виды здоровьесберегающих педагогических технологий**

1. медико-профилактические;
2. физкультурно-оздоровительные;
3. технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
4. здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
5. валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

**Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании** – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии смедицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровье сберегающей среды в ДОУ.

**Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании** – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду** – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Цель- становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий- учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детскихинтересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия** ребенка –технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ

Технологии здоровьесбережения 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-обеспечениевалеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | | |
| **Виды технологий** | **Время проведения в режиме дня** | |  | **Особенности методики проведения** |
|  |  | |  |  |
| Стретчинг | Не раньше чем через 30 мин. после приема пи-щи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего воз-растав физкультурном хорошо проветренном | |  | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопи-ем. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы |
|  |  | |  |  |
| Ритмопластика | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста | |  | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка |
|  |  | |  |  |
| Динамические паузы | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | |  | Рекомендуется для всех детей в качествепрофилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнас-тики 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 со средней степенью подвижности.  Ежедневно для всех возрастных групп | |  | Игры подбираются е соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ 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 |
| Технологии  эстетической направленности | Реализуются на занятиях художественно-  эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп | | | Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а  также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса |
|  |  | | |  |
| 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 |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | | | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | | | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ |
| Гимнастика ко-рригирующая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | | | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей |
|  |  | | |  |
| Гимн-ка орто-педическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | | | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы |
|  |  | | |  |
| Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивном зале. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Мл.возраст- 15-20 мин., ср. возраст - 20-25 мин., ст. возраст - 25-30 мин. | | | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение |
|  |  | | |  |
| Проблемно-иг-ровые (игро-тренинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом | | | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности |
| Коммуникатив-ные игры | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | | | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности |
|  |  | | |  |
| Занятия из се-рии«Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | | | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития |
|  |  | | |  |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | | | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму |
|  |  | | |  |
| Точечный самомассаж | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста | | | Проводится строго по специальной методике.детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал |
|  |  | | |  |
| Биологическая обратная связь (БОС) | От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста | | | Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников |
|  |  | | |  |
| Арттерапия | Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы | | | Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздор-ой работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | | | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. |  |
|  |  | | |  |
| Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста | | | Занятия используют для психологической терапевти-ческой и развивающей работы. Сказку может рас-сказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей |  |
| Технологии воздействия цветом | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач | | | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение  и повышают эмоциональный настрой ребенка |  |
| Технологии коррекции поведения | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста | | | Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий |  |
|  |  | | |  |
| Психогимн-ка | 1-2 раза в неделю со ст. возраста по 25-30 мин. | | | Занятия проводятся по специальным методикам |  |
|  |  | | |  |
| Фонетическая ритмика  логоритмика | 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл.возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. | | | Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений |  |

Данная система может быть представлена в виде следующих разделов:

1. Лечебно-оздоровительная работа охватывает направления оздоровления и закаливания через комплекс мероприятий.
2. Физкультурно-развивающая работа с детьми раскрывает комплекс физкультурных мероприятий, различные типы специально организованных видов деятельности.
3. Психолого-педагогическая деятельность выделяет систему организации психологической поддержки детям методами и приёмами создания благоприятного эмоционально-психологического климата.
4. Здоровьесберегающие компоненты в организации образовательного процесса.
5. Ресурсное обеспечение здоровьесберегающей деятельности в детском саду.

**Лечебно-оздоровительная работа**

Работа осуществляется через организацию закаливающих и лечебно-оздоровительных мероприятий. Основная цель – предупреждение и снижение острой и хронической заболеваемости детей. Для закаливания воспитанников в детском саду используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце.

Данные факторы и средства закаливания используются в детском саду и отдельно, и комплексно, главное – соблюдать индивидуальный подход, учитывать рекомендации врачей-специалистов и развивать преемственность с родителями.

**Физкультурно-развивающая работа**

Только при систематическом и научно обоснованном подходе физическое воспитание становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей, улучшения их физического развития.

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми осуществляется через различные типы специально организованных видов деятельности, где применяются личностно-развивающие технологии, интегрированные формы организации двигательной деятельности. Физкультурные занятия как важнейшая форма физкультурно-оздоровительной работы предполагают учет функционального состояния здоровья каждого ребенка и уровня его подготовленности. Строятся на содержании, предусмотренном программами, реализуемыми учреждением.

Цель физкультурной работы – формирование двигательной сферы и создание психолого-педагогических условий развитий здоровья детей на основе их творческой активности.

**Психолого-педагогическая деятельность**

Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем, то в дошкольном учреждении, учитывая сложность и многоаспектность этого понятия, решаются следующие цели и задачи.

Цели: охрана психического здоровья; создание условий, способствующих эмоциональному благополучию и обеспечивающих свободное и эффективное максимальное развитие каждого ребенка.

Задачи:

* создание безопасного психологического пространства, развитие чувства уверенности и психологического комфорта;
* формирование оптимального статуса каждого конкретного ребенка во взаимодействующей группе, обеспечивающего эмоциональное благополучие;
* создание условий для создания и разрешения личностных проблем и межличностных конфликтов.

**Здоровьесберегающие компоненты**

Создавая развивающее пространство оздоровления детей, объединяются усилия всех специалистов: логопедов, воспитателей, педагога-психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.

Структурирование образовательного процесса в учреждении строится на основе здоровьесберегающейдеятельности:

введение терапевтических мероприятий (стабилизирует здоровье детей, снижает уровень невротизаций, создает гармонию разума и чувств ребенка, повышает выносливость к нагрузкам в оздоровительном режиме дня и организации гибкого режима при плохой погоде);

* использование бинарных, полинарных занятий (в результате которых дети чувствуют себя в комфортных, психоэмоциональных состояниях, что и позволяет повысить мотивацию к обучающей деятельности и уверенность в себе и своих возможностях);
* личностно-ориентированное образование (снижается закомплексованность детей, позволяет использовать основные соционические установки, подобрать развивающие технологии под конкретную группу, определить базовый психотип данного детского коллектива);
* интеграция содержания образовательной деятельности в едином поле знаний (через метод тематического погружения и игровую деятельность детей)

Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

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

**1.3 Направления работы по здоровьесбережению:**

1.Лечебно-профилактическое, витамонотерапияв соответствии с комплексным планом оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий для детей).

2. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов).

3. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных особенностей и интересов; предоставление свободы выбора и волеизъявления, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.).

4. Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умения сберегать, поддерживать и сохранять его, формирования осознанного отношения к здоровью и жизни).

Этапы работы

1. Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.

2. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.

Использование в режиме дня:

отдельных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей;

различных оздоровительных режимов (на время каникул; в летний период);

комплекса закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по "дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, "топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе);

физкультурных занятий всех типов;

оптимального двигательного режима. Кроме традиционной двигательной деятельности детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки, музыкально-ритмические занятия) мы включаем в воспитательно-образовательный процесс технологии оздоровления и профилактики:

а) пятиминутки здоровья;

б) двигательные переменки между занятиями;

в) проведение дней здоровья;

г) физкультурно-спортивные праздники в зале и на улице;

3. Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе должны работать рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств. Родителям предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры.

Родители привлекаются к участию в физкультурно-массовых мероприятиях дошкольного учреждения.

4. Конечные результаты:

формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников;

внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;

формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своем здоровье;

обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей;

улучшение соматических показателей здоровья дошкольников.

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий

Комплексы по профилактике плоскостопия

Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек

Дыхательная гимнастика

Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки,)

Прогулки + динамический час

Закаливание:

Сон без маек

Ходьба босиком

Полоскание полости рта

Обширное умывание

Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта солевым раствором

Оптимальный двигательный режим

Коррекция

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ

Лук, чеснок

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения

Рациональную неперегревающую одежду детей

Соблюдение режима прогулок во все времена год

**II. Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности**

**педагога ДОУ**

Новые социально-экономические отношения в современном обществе обусловили изменения, происходящие в системе дошкольного образования, развитие которой в последнее время поднялось на более высокий уровень. Обновление содержания и изменение условий образовательной деятельности, усложнение функций ДОУ в новых экономических условиях повлекли за собой значительные преобразования организации управления, потребовали совершенствования управленческой системы.

Наибольшую актуальность представляют вопросы:

* Как определить новые задачи детского сада?
* Какая идея должна быть положена в основу преобразования его развития?
* Как стимулировать педагога к повышению профессиональной компетенции?
* Как и какие условия необходимо создать для творческого роста педагога с учетом его индивидуальных особенностей профессиональной подготовки, способности к коммуникативности.

Воспитатель ДОУ в настоящее время должен осознавать значительность своей социальной миссии, обеспечивать полноценное воспитание детей и их психологическую защиту.

**Организация методической работы**

Методическая служба – связующее звено между деятельностью педагогического коллектива дошкольного учреждения, государственной системой образования, психолого-педагогической наукой, передовым педагогическим опытом. Она содействует становлению, развитию и реализации профессионального творческого потенциала педагогов.

**Цель методической службы**

Обеспечение деятельности системы внутреннего управления в организации, совершенствовании, стабилизации и развитии методической работы: переориентация педагогического сознания на новые ценности образования, на личностно ориентированный подход в организации образовательного процесса, перевод методической системы на диагностическую основу; подготовка педагога как субъекта профессиональной деятельности, социальной жизни, личностной самореализации, самоорганизации.

**Содержание работы методической службы**

* выявление ценностей личности каждого педагога;
* совершенствование профессионализма каждого педагога;
* повышение педагогической культуры и педагогической техники;
* овладение инновационными методами обучения и воспитания
* совершенствование профессиональной компетентности в области теоретических и практических умений.

**Формы работы**

* курсы ПК
* семинары-практикумы МО
* панарама педагогических технологий
* конкурсы «Воспитатель года»
* постоянно действующий семинар
* смотр-конкурсы
* индивидуальное наставничество
* школа молодого специалиста
* дни открытых дверей
* самообразование

**Взаимодействие педагогов в коллективе**

* сотрудничество
* совместная деятельность
* взаимопомощь
* гуманистический стиль общения и отношений
* опора в деятельности на гуманное качество личности

Методическая работа с педагогами ДОУ – непрерывная, осуществляется в течение всего календарного года. Система методических мероприятий, направлена на повышение профессиональной компетентности педагогических кадров ДОУ в зависимости от поставленных задач.

**2.1 Приобщение детей к здоровому образу жизни через создание развивающей среды**

Предметно-пространственное обеспечение.

Решению проблем здоровья детей способствует и создание предметно-пространственной среды для бесконечного проявления ребенком своих возрастающих возможностей.

Материально-техническая база детского сада включает следующие пространства: специально оборудованные физкультурный и музыкальный залы, медицинский блок, оформленные в соответствии с гигиеническими требованиями логопедические кабинеты, кабинет психолога, групповые комнаты.

Нормативно-правовое и нормативно-методическое обеспечение.

Первоосновой системы научно-методического обеспечения здоровьесберегающей деятельности выступает нормативно-правовая база. Она включает законодательство, российские государственные и региональные законы, положения, письма и инструкции.

Научно-методическим обеспечением здоровьесберегающей деятельности являются программы по следующим направлениям.

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников.
2. Физкультурно-развивающая работа.
3. Психологическое сопровождение.

Кадровое обеспечение.

Охрана жизни и здоровья детей является одним из важнейших направление работы дошкольного учреждения. В систему оздоровления как непременное условие входит внимательное отношение к здоровью детей, всех сотрудников. Для наиболее эффективной организации здоровьесберегающих мероприятий в должностную инструкцию и воспитателей, и специалистов детского сада должны быть внесены должностные обязанности оздоровительной направленности.

  Для решения комплексных задач по здоровьесбережению и созданию здоровьесберегающей среды  в ДОУ применяются различные технологии:

**- Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**Это ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика бодрящая.

**- Технологии обучения здоровому образу жизни.**Проблемные ситуации, игротерапия, коммуникативные игры, игровые занятия. Создаются недельные и годовые проекты, направленные на развитие и образование детей в области здоровьесбережения. Используется дидактический материал по валеологии и безопасности.

 - **Медико-профuлактические технологии:**лечебно - оздоровительные мероприятия, профилактики ОРВИ и гриппа.

   Такие технологии имеют оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

 Таким образом, здоровьесберегающая среда - это прежде всего комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную, морально-нравственную и бытовую среду в семье и детском саду. Важно работать и с родителями в этом направлении, потому как для родителя нет большей радости, чем здоровый и радостный ребенок. Для родителей можно создать «уголки здоровья», использовать методику «Доска объявлений» для выявления взглядов и мнений по вопросу здоровьесбережения, проводить консультации, анкетирование и опросы, создавать семейные клубы, направленные на просвещение и развитие родителей в области здоровьесбережения. Следует помнить, что ребенок даже в очень хорошем саду оказывается отдаленным от родителей, если они стремятся удовлетворить лишь органические и материальные его потребности, забывая о психологических и духовных. Заботясь о телесном благополучии нельзя забывать о внутреннем мире ребенка.

### 2.2 Здоровье - категория педагогическая

Стремясь мысленным взором заглянуть в ХХI век и представить себе, какими будут Россия и её народ в третьем тысячелетии, мы не можем не думать о том, каким будет наше дошкольное образование - та сфера жизни общества, которая в решающей мере определяет наше будущее. Ибо именно в ней из подрастающих поколений страны формируется народ, его интеллектуально-творческий, духовно-нравственный, психически-волевой и телесно-физический образ. Все эти объяснения исходят из традиционного представления о здоровье как категории медико-биологической. Но это неверное представление. “Как же так?” - спросите вы, - разве здоровье человека не зависит от того, в каких условиях он живёт, чем он дышит, что и сколько он ест?” Зависит, но не в решающей степени. Всё дело в том, что здоровье человека как социально-духовного существа - это категория не медицинская и даже не биологическая. Медицинская категория - это болезнь. А здоровье - это мера реализации генетических потенциалов. Это резервы жизни, жизнеспособность человека как целостного существа в единстве его телесных, психических, духовно-нравственных и интеллектуально-творческих характеристик. Причём эта жизнеспособность, эти резервы не даны изначально в готовом виде. Они, словно ростки, формируются, развиваются и укрепляются в процессе воспитания. И только сообразное человеческой природе воспитание раскрывает и приумножает эти видовые резервы жизнеспособности. Воспитание же несообразное природе разрушает и истощает их от поколения к поколению. А это уже область педагогики.

Следовательно, здоровье - категория педагогическая. Оно либо формируется и развивается, либо расстраивается и утрачивается в процессе воспитания человека. Именно в этом - корень проблемы. И главная причина нынешнего нездоровья нации – это тот нерациональный способ и система воспитания детей как в семье, так и в образовательных учреждениях. Эта система породила эволюционную цепь телесной, психической и духовно-нравственной деградации сменяющих друг друга поколений не только у нас в стране, но и практически во всей современной цивилизации. В результате большинство детей сегодня уже рождаются с ослабленными жизненными силами. А родители и воспитатели ещё более усугубляют их состояние. Раньше, когда не было всех этих комфортно-расслабляющих приспособлений цивилизации, с помощью которых родители “облегчают” себе и своему ребёнку жизнь (коляски, каталки, всякого рода подпорки), дети очень много двигались: ползали, ходили, бегали. Причём большей частью - на воздухе, на открытых природных пространствах. Именно в постоянном движении формировалась и укреплялась их телесность, развивалось телесное чувство пространства - начало психической сути человека. Ведь природа за миллионы лет эволюции создала наш организм таким образом, что движение - основной принцип его бытия, главный момент его телесной и психической жизни. Недостаток же движения, особенно в первые месяцы и годы жизни ребёнка, ведёт к блокировке его генофонда, к задержке телесного и психического развития. А что делают современные родители (да и воспитатели детских садов и яслей)? Они делают всё для того, чтобы дети с самого раннего возраста двигались как можно меньше. Сажая их наразличного рода коляски и каталки, за столы и стулья и лишая необходимой телесно-моторной и мышечной активности. “Облегчая” себе жизнь, папы и мамы, дедушки и бабушки осложняют тем самым жизнь своим детям и внукам, “секвестируя” их генофонд, сея в них семена немощи и болезней на всю оставшуюся жизнь, - и взрастают целые поколения “расслабленных”. Выход, конечно, есть. Прежде всего, необходимо прекратить безответственное и бесконтрольное со стороны медиков и родителей экспериментаторство в системе дошкольного образования, а также устранить из педагогического процесса все перечисленные выше условия и факторы, приводящие к потере здоровья детей. Нужно привести педагогические технологии в соответствие с законами становления и развития детского организма и детской психики, т.е. сделать их природосообразными.

**Заключение**

В заключении работы обобщим все вышесказанное.

Значение дошкольного детства для развития личности и воспитания здорового ребенка трудно переоценить. Отечественной системой дошкольного образования накоплен ценный опыт гигиенического воспитания, однако ухудшение здоровья дошкольников и современные социальные условия диктуют новые подходы к формированию здорового образа жизни детей.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, научный и экономический потенциал общества.

Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогики здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

Дошкольное воспитание сверху донизу должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Сегодня дошкольное образование выдвигает на передний план цели охраны жизни и здоровья детей; заботу об эмоциональном благополучии, психическом и физическом развитии; интеллектуально-личностного развития дошкольника  (наличие специальных учебных образовательных программ по развитию ребенка); степень соответствия услуг запросам и ожиданиям родителей.

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм, методов работы направленных на сохранение и укрепление здоровья, и всестороннее физическое развитие детей.

Физическое воспитание тесно связано с трудовым и нравственным воспитанием ребенка. Активность в трудовой деятельности во многом зависти от состояния его здоровья, и наоборот. Игры также содействуют развитию и укреплению таких его нравственных качеств, как воля, дисциплинированность, организованность и т.д.

Таким образом, физическое воспитание обеспечивает охрану и укрепление здоровья, развития двигательных умений, культурно-гигиенических навыков, закаливание организма, любовь к чистоте, опрятности, приучает ребенка к режиму, повышает работоспособность, снижает утомленность. Педагогический процесс охватывает все основные направления развития ребенка, а также предусматривает систему мер по охране и укреплению здоровья ребенка. Основная задача детского сада - воспитать всесторонне развитого, психически и физически здорового ребенка, развить творческие и умственные возможности ребенка.

**Литература**

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка? – М.: Просвещение, 1993.
2. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика: Практическое руководство: Ч. 1, 2. – М.: Генезис, 2004.
3. Забрамная С.Д., Боровик О.В. Практический материал для проведения психолого-педагогического обследования детей. – М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2003.
4. Кудрявцев В.Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4 – 7 лет. – М.: РИНО, 1998.
5. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского. Здоровый дошкольник. – М.: АРКТИ, 2001.