

МДОУ «Детский сад № 231»

Консультация для воспитателей  
«Здоровьесберегающие технологии  
в ДОУ»

Подготовила:  
воспитатель  
Мокрицына Ю.Р.

Ярославль 2016г.

В последние годы все чаще поднимается вопрос о значимости здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Что такое здоровьесберегающие технологии? Это многие из знакомых большинству технолого-педагогических приемов и методов работы, технологий. Подходов к реализации различных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Актуальными 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 в ДОУ необходимо 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.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении.

Создание системы физкультурных и коррекционно-оздоровительных мероприятий помогает создать процесс формирования здоровья радостным: без радости невозможна гармония здорового тела и здорового духа. Задача укрепления и сохранения здоровья воспитанников решается через использование разнообразных здоровьесберегающих средств и методов.

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми осуществляется через различные типы специально организованных видов деятельности, интегрированной формы организации двигательной активности.

**К основным направлениям оздоровительной деятельности в детском саду относятся:**

- организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей
- организацию здорового сбалансированного питания;
- обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания их в детском саду;
- организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками;
- физическое воспитание детей.

### **Признаки здоровья:**

- Специфическая и неспецифическая устойчивость к действиям повреждающих факторов;
- Показатели роста и развития;
- Функциональное состояние и резервные возможности организма;
- Наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития.

Работа по физическому воспитанию в детском саду строится на основе диагностики. Результаты заносятся в карту развития ребёнка, и используется специалистами при планировании работы с детьми. Большое внимание уделяется воспитанию устойчивого интереса у детей к спорту и физической культуре, расширению творческого потенциала педагогов и родителей в процессе организации игр и прогулок с детьми с позиций физического развития.

### **Наиболее эффективными формами оздоровления являются:**

- утренняя гимнастика;
- физкультминутки, динамические паузы;
- обеспечение условий для реализации двигательной активности детей в течение дня;
- физкультурные занятия, прогулки;
- совместные досуги с родителями;
- спортивные праздники и развлечения.

Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей каждого возраста.

Организованной формой в этом двигательном режиме являются физкультурные занятия. При проведении занятий педагог по физкультуре использует как традиционные, так и нетрадиционные формы: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты и др. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

### **Система оздоровительной работы включает в себя:**

- психологическое сопровождение развития;
- разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка;
- систему работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни;
- организацию здорового питания;
- оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.

Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития. Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.

Взаимодействие ДООУ с семьёй по вопросам охраны и укрепления здоровья детей включает в себя:

- информационные стенды для родителей; освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики

нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;

- информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в дошкольном учреждении;
- приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДООУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, и др.);
- консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

Дошкольное учреждение является центром пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений, навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. И только при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов будет обеспечена положительная динамика показателей здоровья детей и их ориентацию на здоровый образ жизни. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – одна из основных задач детского сада. Здоровьесберегающий педагогический процесс ДООУ – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение – важнейшее условие организации педагогического процесса в ДООУ.