

Здоровьесберегающие технологии в старшей группе МКДОУ№9

Воспитатель старшей группы
Евдокимова Е.Н.

Здоровье – состояние физического, душевного и социального благополучия человека

(из Устава ВОЗ)

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 здоровьесберегающей технологии:

обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав в нёмвалеологическую культуру.

Основные задачи здоровьесберегающей технологии

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.
4. Обучение детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе.

Виды здоровьесберегающих технологий, используемых в ДОУ

Медико-профилактическая технология обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Физкультурно-оздоровительная технология направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка направлена на обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника

Технологии валеологического просвещения родителей выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

Виды здоровьесберегающих технологий, используемых в ДОУ

Медико-профилактическая технология обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Физкультурно-оздоровительная технология направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка направлена на обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника

Технологии валеологического просвещения родителей выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ

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

Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.

Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.

Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ.

Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых. Работа валеологической направленности с родителями ДОУ.

Утренняя гимнастика проводится с детьми ежедневно, продолжительность 6-8 мин. Комплекс утренней гимнастики планируется на две недели. Сначала даются 1-2 упражнения для мышц рук и плечевого пояса, способствующие расширению грудной клетки, затем даются 3-5 упражнений, укрепляющих мышцы живота, спины, ног. Упражнения для крупных мышц сочетаются с движениями для мышц шеи, кистей и пальцев рук, стопы. После интенсивных двигательных нагрузок необходимы дыхательные упражнения для восстановления дыхания.



Пальчиковая гимнастика является очень важной частью работы по развитию мелкой моторики. Благодаря пальчиковым играм ребенок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между детьми, а так же взрослым и ребенком. Чем лучше работают пальцы и вся кисть, тем лучше ребенок говорит. В ходе пальчиковых игр дети повторяют движения взрослых, активизируют моторику рук, тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Работу по развитию движений пальцев и кистей рук следует проводить систематически по 2-5 минут ежедневно. Поэтому тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовки кисти руки к письму, и что не менее важно, мощным средством повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышление ребенка.



Подвижные игры помогают детям получить необходимую физическую нагрузку, а также научиться активно и на равных общаться с другими детьми, увеличить навык быстрой реакции. Именно подвижные игры в саду способны закаливать характер и сформулировать понятие ответственности, развивать у детей сообразительность и догадливость





Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающее снятие психического напряжения. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом.

Физкультурные занятия обеспечивают достаточную двигательную активность каждого ребенка с учетом его здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей. Занятия по физкультуре являются важным средством повышения функциональных возможностей детского организма, улучшения его работоспособности.



Физкультминутка – это один из обязательных, продуманных элементов в занятии с детьми. Цель: профилактика утомления, нарушения осанки, зрения и психоэмоциональная разрядка.



*

19

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка. Этому может способствовать комплекс **гимнастики после дневного сна**.

«Дорожка Здоровья» представляет собой полосу из легкой стирающейся ткани, с нашитыми на неё легкими предметами: бусины, шнуры, пуговицы, веревочки и другие объемные предметы безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванны «Травка». Подобные дорожки используются для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов.





Физкультурные праздники и досуги позволяют, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка, с учетом его индивидуальных особенностей.

При проведении досугов все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно чем на физкультурном занятии, и это раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. Более естественно использовать те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, проявлять своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.



Взаимодействие с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

Оформлены информационные стенды для родителей, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорнодвигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры.

Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДООУ

Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДООУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья.).

Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.





Уже более 20 лет мы сотрудничаем с Государственным учреждением здравоохранения «Тульским областным детским многопрофильным санаторием «Иншинка» филиалом для детей с родителями, в котором ежегодно оздоравливаются в среднем до 20 воспитанников детского сада.

КУФ. УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ ОБЛУЧЕНИЕ

Коротковолновое ультрафиолетовое (КУФ) обладает отчетливым бактерицидным и микоцидным действием, в результате чего данный облучатель предназначен для лечения верхних дыхательных путей (полостей носа, носоглотки, миндалин) и полости уха, в короткий срок снижает воспалительный процесс в верхних дыхательных путях.



Массаж спины

Привычные повседневные дела могут стать источником чрезмерной нагрузки на различные группы мышц тела. Долгое нахождение в сидячем или стоячем положении, неестественная неудобная поза вызывают перенапряжение мышц, нарушение кровообращения, болевые ощущения. Решить распространённые проблемы позволяет общий массаж тела.



Ингаляции

Ингаляции – это введение специальных лекарственных веществ в дыхательные пути. Они помогают избавиться от кашля, насморка, а также просто незаменимы при лечении бронхита, ангины, бронхиальной астмы и даже пневмонии. Главным преимуществом ингаляций является то, что используемые лечебные средства оказывают воздействие только на дыхательные пути, не попадая при этом в кровь и не затрагивая другие органы.



Кислородный коктейль

Кислородный коктейль — насыщенный кислородом напиток, образующий пенную «шапку». Для формирования структуры коктейля используются пищевые пенообразователи — преимущественно это специальные композиции для кислородных коктейлей, иногда спум-смеси, ещё реже экстракт корня солодки или сухой яичный белок. Вкус кислородного коктейля полностью зависит от компонентов его основы, сам же кислород вкуса и запаха не имеет.



Лечебная физкультура



В процессе многократного повторения физических упражнений совершенствуются имеющиеся, восстанавливаются утраченные и развиваются новые двигательные навыки и физические качества, происходят положительные изменения функции органов и систем, что в совокупности способствует восстановлению здоровья, тренированности, повышению физической работоспособности и другим сдвигам в состоянии организма.





Магнитотерапия - воздействие постоянным или переменным низкочастотным магнитным полем , в непрерывном или прерывистом режимах.



УФО «Бабочка» для лечения насморка.

Пешие прогулки и экскурсии

