Районный семинар

Тема:

**«Авторский проект педагога по сохранению и укреплению здоровья воспитанников ДОУ».**

**Составила и провела:** Старший воспитатель МДОУ Звениговский детский сад «Буратино». Пичугина О.В.

***Здоровье – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни. “Здоровый нищий счастливее больного короля”.***

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся Здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Но что такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ и что ими считать - до сих пор остается загадкой для широкого круга профессионально-педагогической аудитории и даже для тех, кто уверенно использует эти технологии в своей практике.

Существует более 300 определений здоровья. В Уставе Всемирной организации здравоохранения: Здоровье это…… состояние физического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических дефектов"

Здоровье – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни. “Здоровый нищий счастливее больного короля”

Здоровье – это динамично меняющееся состояние, характеризующееся высокими адаптационными возможностями организма, оптимальным функционированием систем и органов, а также гармоничными взаимоотношениями с природной средой и социумом.

Рождаясь здоровым, самого здоровья человек не ощущает до тех пор, пока не возникнут серьезные признаки его нарушения. Почувствовав болезнь и получив облегчение от врача, он все больше склоняется к убеждению о зависимости своего здоровья именно от медицины. Такой подход освобождает самого человека от необходимости "работать над собой". Культурный же человек, как отмечал И.И. Брехман, "не должен допускать болезни, особенно хронической, так как в подавляющем числе случаев они являются следствием образа жизни в течение довольно длительного времени".

Здоровьесберегающей педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова – это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережения и здоровьеобогащения - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенное образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

 Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «Здоровьесберегающие технологии».

Задача педагога: сделать жизнь дошкольников такой, чтобы кроме приобретения знаний воспитанники приобрели здоровье или хотя бы не потеряли его (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 достижения цели, критериальной оценки результатов.

Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей!

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - ЭТО 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.

 Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании - классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду. В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании: медико-профuлактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей, здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Этапы данной работы предполагают

• Мониторинг (Анализ состояния здоровья детей).

• Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.

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

• Внедрение разнообразных форм работы с детьми и взрослыми.

• Работа валеологической направленности с родителями ДОУ.

На базе НАШЕГО детского сада созданы условия для полноценного физического развития и оздоровления детей. Создана необходимая макро и микро среда в группах, в детском саду функционирует спортивный зал, на весной – летом работает спортивная площадка. Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков. Воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в каждой группе оборудованы физкультурные уголки: в них есть все необходимое физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми.

В группах детского сада созданы «уголки здоровья», где дети получают знания валеологического характера. Работа в уголках «Советы доктора Градусника», «Неболейки» помогают ребенку познать себя, избавиться от комплексов, учат анализировать свое состояние здоровья, самочувствие, поведение, давать себе объективную оценку, помогают освоить навыки сохранения и укрепления здоровья. Сделана подборка дидактических игр и пособий по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены. Дети самостоятельно и под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья. В систему работы с детьми входит и активное использование технологии обучения здоровому образу жизни (занятия ЗОЖ). Обучение идет через все виды деятельности ребенка во время пребывания его в дошкольном учреждении и поддерживается родителями дома. Формы организации обучения: НОД (уроки здоровья), игры, игровые ситуации, беседы, акции, театрализованные представления, чтение художественной литературы, рисование.

На музыкальных занятиях дети изучают не только элементы классического танца, танцевальные движения и этюды, но и упражнения на развитие своего тела.

Инструктором по физической культуре проводятся физкультурные занятия, на которых решаются оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи. Во время физкультурных занятий дети знакомятся с комплексом упражнений «Здоровый ребенок», целью которого является профилактика простудных заболеваний, плоскостопия и нарушений осанки. Педагогом по физкультуре на занятиях активно используется музыкальное сопровождение, игровые и проблемные методы обучения. Широкий спектр физкультурного оборудования способствует развитию интереса к занятиям, укреплению своего здоровья.

Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей используются различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок. После дневного отдыха проводится гимнастика после сна в сочетании с профилактическими процедурами и массажем. Вечернее время предназначено для снятия утомления. Поэтому больше включается мероприятий на расслабление: минутки шалости, радости, минутки музыка - и смехотеропии, Сказкотерапия.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

В связи с этим нами были выделены основные направления работы по здоровьесбережению: это и

 Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей.

 Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

 Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

По проведенному опросу родителей, о факторах, влияющих на формирования здоровья

52 % ответили - образ жизни

20%-экология

18%- наследственность

10% надеются на систему здравоохранения

Но кроме внешних факторов, влияющих на здоровье воспитанников нужно отметить и большое значение внутренних, 1- это режим дня ДОУ, построенный на здоровьесберегающих технологиях, 2 – правильно организованные НОД, которые строятся с учётом индивидуальных особенностей воспитанников. Воспитатели активно применяют следующие образовательные технологии здоровьесберегающей направленности:

• технология личностно-ориентированного обучения

• технология дифференцированного обучения позволяет осуществлять учёт особенностей;

• технология проблемного обучения создаёт условия для самовыражения воспитанников, позволяет использовать разнообразные приёмы, способствующие появлению и сохранению интереса к изучаемому материалу;

3 - Использование физкультминуток, подвижных игр, бодрящей гимнастики, самомассажа и многое др.

4 - При выборе программы обучения, необходимо помнить о методах здоровьесберегающих технологий: фронтальный, групповой, практический метод, познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, метод индивидуальных занятий.

5 - От положительного, доброжелательного, комфортного отношения в группе, здорового во всех отношениях педагога зависит эмоциональное состояние каждого ребенка

6 – Но и, конечно же, не нужно забывать об отдыхе и получении положительного заряда – это досуговая деятельность дошкольников.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – 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, 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. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на НОД и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др. В нашем дошкольном учреждении используются представленные формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми

 Утренняя гимнастика проводится ежедневно воспитателями в музыкальном, физкультурном залах.

 Спортивные игры. Их обучение осуществляет инструктор по физической культуре один раз в неделю в физкультурном зале, начиная со старшего дошкольного возраста.

Занятия по здоровому образу жизни проводятся воспитателями один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы.

 Точечный массаж проводит медбрат и воспитатели по специальной методике сеансами или в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Он показан детям с частыми ОРЗ. Используется наглядность.

Веселые старты – это подвижные игры, игры эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме. Очень любимы детям. Проводятся инструктором по физической культуре один раз в неделю во второй половине дня в физкультурном и музыкальном залах, на прогулке, начиная со второй младшей группы. Физкультурные досуги и праздники – это эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие. Проводится инструктором по физической культуре, музыкальным руководителем и воспитателями один раз в квартал в физкультурном и музыкальном залах, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста.

Медико-профилактические технологии, в дошкольном образовании это технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. В нашем ДОУ используются 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 здоровьесберегающей среды в ДОУ. Ежедневно мы включаем в меню фрукты, соки, напитки из шиповника, травяной чай, молоко. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаются зелёный лук, чеснок, что позволяет добиться определённого снижения заболеваемости. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов центральной поликлиники. Результаты обследования учитываются медбратом, воспитателями, специалистами в работе с детьми.

Данные показывают, насколько здоровыми считают себя педагоги.

20% страдают хроническими заболеваниями

32% - часто болеют

30% - достаточно часто болеют

10% - считают себя относительно здоровыми и лишь

8% - абсолютно здоровые

При этом педагоги осознают, что собственное здоровье, а точнее нездоровье негативно влияет на педагогический процесс

 2% проявляют себя агрессивно;

 22% испытывают апатию, желание уйти от действительности;

 23% педагогов подвержены эмоциональным взрывам;

 42% педагогам характерна раздражительность.

Поэтому один из разделов здоровьесбережения, должен быть посвящен работе с педагогами. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования – это технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. От того насколько здоров сам педагог, насколько он осведомлен в вопросах здоровьесбережения, от этого будет зависеть его работа не только с детьми но и родителями. В связи с эти педагоги ДОУ принимают активное участие в оздоровительных мероприятиях для детей и взрослых.

* с ними проводятся Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»
* Практикум «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня».
* на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях постоянно проводятся обсуждения вопросов здоровьесбережения в группах.

 Работа с родителями направлена на информирование родителей о содержании работы ДОУ, вовлечение родителей в жизнь детей, пропаганду здорового образа жизни. Предполагается ведение поиска путей сотрудничества, планируется проведений традиционных и нетрадиционных форм по привлечению родителей к проблемам физического воспитания и оздоровления детей организованы клубы по интересам, совместное посещение спортивных мероприятий и др.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями. Такие как информационные бюллетени, рекламные буклеты, выпуск журнала «Здоровье», тематические выставки, библиотека здоровья. Оформляются информационные уголки здоровья «Вот я – болеть не буду», «Как я расту», проводятся консультации, встречи «за круглым столом», родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты. Родители - постоянные участники всех конкурсов, проводимых в ДОУ.

Каковы же результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ:

 Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.

* Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.
* 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;
* Основным результатом здоровьетворящего образования должно стать обретение состояния гармонии, душевного равновесия и жизненных сил.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

Соблюдайте режим дня!

Обращайте больше внимания на питание!

Больше двигайтесь!

Спите в прохладной комнате!

Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

Гоните прочь уныние и хандру!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!