«Использование здоровьесберегающих технологий, как основное условие для приобщения дошкольников к здоровому образу жизни»

Подготовила:
воспитатель МКДОУ:
детский сад №16
комбинированного вида
Привалова Т.В.

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

(Всемирная организация здравохранения)

Здоровьесбережение – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека.

Актуальность

Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных учреждений в современных социально-экономических условиях развития общества такова, что серьёзным вопросом является неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития значительной части детей дошкольного возраста. Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей.

В современном мире всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий.

С целью достижения новых образовательных результатов в работе с детьми я использую здоровьесберегающие технологии.

Цель опыта

Сформировать осознанную установку у детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью.

Задачи:

- Обеспечить активную позицию детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- Развивать у дошкольников физические качества, инициативность, самостоятельность и ответственность;
- Организовать социально-деловое и психолого-педагогическое партнерство педагогов, детей и родителей, направленное на физическое развитие (профилактику простудных заболеваний и травматизма, приобщение детей к нормам здорового образа жизни);
- Совершенствовать личную профессиональную компетентность в вопросах сохранения и укреплении здоровья.

Этапы накопления и систематизации опыта

I. ***Подготовительный***

Цель – провести анализ здоровьесберегающих технологий, определить их значимость и возможность использования в работе ДОУ.

II. Практический

Цель – внедрение здоровьесберегающих технологий в практику работы ДОУ, внесение корректив.

III. Аналитико-обобщающий

Цель - обобщить опыт работы.

Здоровьесберегающие технологии

целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мер которые осуществляются в процессе взаимодействия

ребенка и педагога

ребенка и родителей

ребенка и доктора

ВИДЫ
здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Технология сохранения и стимулирования здоровья

Технология обучения здоровому образу жизни

Коррекционные технологии

Технология сохранения и стимулирования здоровья

- Подвижные и спортивные игры
- Динамические паузы
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Утренняя гимнастика
- Гимнастика после сна

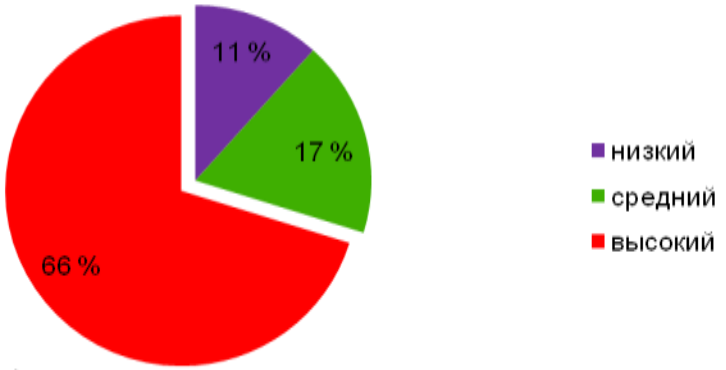
Технология обучения здоровому образу жизни

- Парциальная программа Н.Н.Авдеевой, Р.Б.Стеркиной «Основы безопасности детей дошкольного возраста»
- Физкультурные Занятия
- Коммуникативные игры
- Чтение художественной литературы
- Точечный массаж
- Спортивные праздники
- Активный отдых

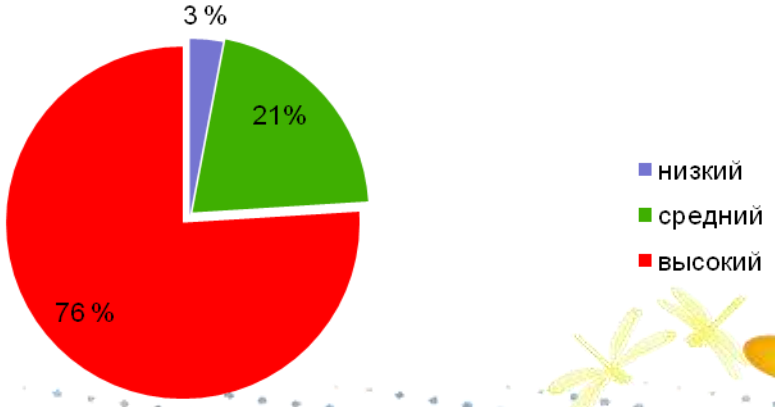
Коррекционные технологии
Артикуляционная гимнастика.
Арт- терапия
Сказкотерапия
Психогимнастика
Цветотерапия
Аромотерапия
Музыкотерапия

Технология реализации опыта

Результаты диагностики сформированности здорового образа жизни



Результаты диагностики представлениий о здоровье



Система здоровьесбережения в ДОУ:

- Комплекс 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, бодрящая гимнастика);

- Физкультурные занятия всех типов;

- Оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);

- Организация рационального питания;

- Медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- Соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;

- Комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ

- Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ.
- Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками.
- Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей.
- Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка
- 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.

Развивающая предметно-пространственная среда группы

создан *«Центр здоровья»*

«Центр физического развития».

Созданы картотеки «Пальчиковых игр», «Дыхательной гимнастики», «Физминуток», «Гимнастики для глаз», «Подвижных игр».

Развивающая предметно-пространственная среда группы

создан «Центр книги»

Оформлены дидактические игры: "Структура человеческого тела", "Спорт – это здоровье", "Чистим зубы правильно", "Бережём уши", «Полезно – вредно», «Витаминная азбука»

Здоровьесберегающие технологии, которые применяются в работе с родителями

Информационно-наглядная форма:
Стенды, папки-передвижки,выставки совместных работ с детьми

АКТИВНЫЕ ФОРМЫ:
НЕТРАДИЦИОННЫЕ РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ, КВЕСТ-ИГРЫ, Мастер-класс, совместные акции, «День здоровья», Дни открытых дверей

Здоровьесберегающие технологии, которые применяются в работе с родителями

Печатно-иллюстративный материал:

буклеты, памятки, консультации

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!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!

Результативность опыта

В результате проведенной работы в группе снизилась заболеваемость, дети в достаточной мере овладели культурно-гигиеническими навыками, ребята имеют представления о своем теле, способах ухода за ним, дети понимают важность заботы о своем здоровье, у них вырос интерес к двигательной деятельности. Дети стали более спокойными и уравновешенными, улучшился психологический микроклимат в группе.

Анализ уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей на заключительном этапе опыта позволил выделить значительные изменения, произошедшие в сознании и поведении у детей. Увеличилось количество детей с высоким уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни. Показатели низкого уровня перешли на средний уровень. У детей сформировано положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня в семье и ДОУ. В результате организованной работы с родителями повысился уровень педагогических знаний родителей, родительская компетенция, эмоциональная насыщенность и информативность контактов родителей с детьми, педагогами ДОУ. Участие родителей в совместной деятельности наполнило ее новым содержанием, позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников. Таким образом, целенаправленная работа с детьми по формированию здорового образа жизни показала высокую результативность

Обобщение опыта

Педагоги:

Педсовет № 3 от 16.01.2019 г. «Здоровьесберегающие технологии и здоровье педагога»,
Семинар-практикум на тему: «Создание здоровьесберегающего пространства»

Родители:

Наглядно-информационная база,
Мастер-класс:
«Речь на кончиках пальцев»
«Дыхательная гимнастика»

Картотеки

физкультминутки, включающие пальчиковую, дыхательную, гимнастику для глаз; Спортивные и подвижные игры;

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!