

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №1
«Алёнушка»

Методический час:

**«Сохранение здоровья дошкольников в повседневной
деятельности в условиях дошкольного учреждения»**

подготовила и провела старший воспитатель Коваленко А.О.

Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов

«Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о здоровье - важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» .

В. Сухомлинский

Оптимальные условия, обеспечивающие полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОУ;
- организация деятельности ДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Задачи по сохранению и укреплению здоровья:

- разработать алгоритм деятельности участников образовательного процесса дошкольного учреждения, ориентированный на сохранение и укрепление здоровья.
- обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
- Изучить и внедрить в практику ДООУ современные технологии обучения здоровому образу жизни, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей путем развития здоровьесберегающих умений и навыков, формирования привычки думать и заботиться о своём здоровье.
- создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду для обеспечения двигательной активности ребёнка
- активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через вовлечение родителей в совместную деятельность, а так же организацию консультативной помощи по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.

Задачи работы по формированию здорового образа жизни дошкольников:

- формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья;
- воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться; есть побольше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;
- помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
- развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
- вырабатывать навыки правильной осанки;
- обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;
- развивать художественный интерес

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой,
- Прогулки,
- Рациональное питание,
- Соблюдение правил личной гигиены,
- Закаливание,
- Создание условий для полноценного сна

Формы оздоровительной работы:

- элементы музыкотерапии, свето- и цветотерапии, арт-терапии,
- психорелаксация,
- оздоровительные пробежки,
- целевые прогулки,
- занятия по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни,
- гимнастика пробуждения,
- закаливание,
- воздушные ванны
- игры с водой
- занятия физкультурой и ЛФК.



Утро	Индивидуальная работа по развитию основных движений; пальчиковая гимнастика; артикуляционная гимнастика; самомассаж ладоней и лица; точечный массаж; утренняя гимнастика; дыхательная гимнастика.
Перед каждым приёмом пищи	Мытьё рук прохладной водой
Во время еды	Посадка за столом; формирование культурно – гигиенических навыков.
После каждого приёма пищи	Полоскание полости рта кипячённой водой
ООД	Динамические паузы; пальчиковая гимнастика; артикуляционная гимнастика; гимнастика для глаз; смена динамических поз, массаж, музыкотерапия
Прогулка	Подвижные игры; элементы спортивных игр; босоножие; воздушные и солнечные ванны; игры с водой и песком; катание с горки; индивидуальная работа по развитию основных движений; целевые прогулки; оздоровительный бег
Перед сном	Ходьба по коррекционным дорожкам; воздушные ванны, босоножие, релаксация
После сна	Зарядка пробуждения; ходьба по коррекционным дорожкам; воздушные ванны; босоножие.
Вечером	Индивидуальная работа по развитию основных движений; пальчиковая гимнастика; точечный массаж; самомассаж; дыхательная гимнастика.

Система мероприятий для детей с нарушениями осанки, плоскостопием

- Наблюдение детей врачом-ортопедом 2 раза в год;
- ЛФК: комплексы упражнений с использованием различных атрибутов, контроль осанки у стены и лёжа;
- Консультирование родителей;
- Профилактическая работа с раннего возраста;
- Осуществление постоянного контроля за посадкой детей за столом, осанкой в течение дня;
- Подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- Массаж - 2 раза в год курсами.

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

ВИДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ:

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

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

- «Не навреди!»
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности
- Принцип доступности и индивидуальности.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий.

В ДОУ чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям :

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Коррекционные технологии.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- 1 Динамические паузы
- 2 Подвижные и спортивные игры
- 3 Релаксация
- 4 Гимнастика пальчиковая
- 5 Гимнастика дыхательная
- 6 Динамическая гимнастика
- 7 Гимнастика корригирующая
- 8 Гимнастика ортопедическая
- 9 Ритмопластика
- 10 Стретчинг

Ритмопластика

Ритмопластика-это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку , оформленные танцевальными движениями

- **Времяпроведения :** Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста .
- **Особенности методики проведения:** Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.

Динамические паузы

Динамическая пауза-это кратковременное мероприятие (в течение 1-2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребенка, повышает его работоспособность .Динамическая пауза проводится с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение ООД

- **Время проведения :** Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.
- **Особенности методики проведения:** Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры

- Время проведения : Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп
- Особенности методики проведения: Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация

**Релаксация- глубокое мышечное расслабление,
сопровождающееся
снятием психического напряжения**

- **Время проведения :** В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп
Особенности методики проведения: Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Гимнастика пальчиковая

- Время проведения : С младшего возраста индивидуально, либо с подгруппой ежедневно
- Особенности методики проведения: Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).



Гимнастика для глаз

- Снимает глазное напряжение, укрепляет мышцы глаз, совершенствует их координацию
- Проводится ежедневно в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки начиная с младшего возраста
- Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога

Время проведения : Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста

Особенности методики проведения: Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Цели дыхательной гимнастики:

- Оздоровление организма.
- Профилактика ОРВИ.
- Активизация обмена веществ в мышцах.
- Тренировка дыхательной мускулатуры.



Гимнастика бодрящая

- Время проведения : Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
- Особенности методики проведения: 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 корригирующая

Корригирующая гимнастика-разновидность лечебной гимнастики. У детей представляет собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника; оказывает и общеукрепляющее действие на организм.

- Время проведения : В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
- Особенности методики проведения: Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая

- Время проведения : в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.



Технологии обучения здоровому образу жизни:

- 1 Физкультурное занятие
- 2 Проблемно-игровые (игротренинги, игротерапия)
- 3 Коммуникативные игры
- 4 Занятия из серии «Уроки здоровья»
- 5 Самомассаж
- 6 Точечный массаж



Проблемно-игровые технологии (игротренинги и игротерапия)

Время проведения : В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом

Особенности методики проведения: Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Занятия по формированию здорового образа жизни (занятия из серии «Уроки здоровья»).

- **Время проведения : 1 раз в неделю по 25-30 мин. со старшего возраста .**
- **Особенности методики проведения: Могут быть включены в сетку занятий в образовательную область «Познание»**

Самомассаж

- **Время проведения :** В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно- оздоровительной работы.
- **Особенности методики проведения:** Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

Точечный самомассаж

- **Время проведения :** Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста
- **Особенности методики проведения:** Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал

Коррекционные технологии

- 1 Технологии музыкального воздействия**
- 2 Арт-терапия**
- 3 Сказкотерапия**
- 4 Технологии воздействия цветом**
- 5 Психогимнастика**
- 6 Фонетическая ритмика**
- 7 Технологии коррекции поведения**

Арттерапия

Арттерапия- воздействие средствами искусства на ребенка. Выделяют различные ее виды в зависимости от средств воздействия:

музыка – музыкотерапия ; литература, книга-библиотерапия; театр. образимаготерапия; изобразительное искусство- это изотерапия; танец, движение- кинезитерапия.

- Время проведения : Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы
- Особенности методики проведения: Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий

Технологии музыкального воздействия

- Время проведения : В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей
- Особенности методики проведения: Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Сказкотерапия

- Время проведения : 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста
- Особенности методики проведения: Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

Технологии воздействия цветом

- Время проведения : Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач
- Особенности методики проведения:
Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДООУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Технологии коррекции поведения

- Время проведения : Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста
- Особенности методики проведения: 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.

Психогимнастика

Психогимнастика-это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

- Время проведения : 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.
- Особенности методики проведения: Занятия проводятся по специальным методикам.

Фонетическая ритмика

- Время проведения : 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. □
- Особенности методики проведения: Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ

Утренняя гимнастика:

- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- общеразвивающие упражнения;
- танцевальные упражнения, ритмопластика;
- использование элементов упражнений из различных оздоровительных методик: аэробика, стретчинг и др.
- Перед занятиями:
- различные виды массажа (точечный массаж, самомассаж и др.);
- пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз.

На занятиях:

физкультминутки;

- смена динамических поз;
- дыхательные упражнения;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз.

Утренняя прогулка:

- дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;
- оздоровительная ходьба, бег.

Перед сном:

-релаксация, саморегуляция, закаливающие процедуры.

После сна:

- гимнастика пробуждения;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- ходьба с использованием специального физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза), закаливающие процедуры.

Перед ужином:

- массаж на профилактику простудных заболеваний;
- дыхательная гимнастика