



ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСИЙСК
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАНТЫ-МАНСИЙСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 23 «БРУСНИЧКА»

Методический час «Здоровьесбережение в ДОУ»



Выполнила:
Васильева Н.Ш.

Ханты – Мансийск, 2022

Цель: формировать представление у педагогов о значимости физического и психического здоровья человека; воспитывать умение беречь и укреплять своё здоровье и здоровье детей.

Повестка:

1. Система работы по здоровьесбережению в ДОУ
2. Здоровьесберегающие технологии
3. Мотивация в воспитании здорового образа жизни у детей.
4. Система закаливания в ДОУ.

1. Система работы по здоровьесбережению в ДОУ

Забота о здоровье - это важный труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Превалирование в структуре выявленной патологии заболеваний нервной системы, органов зрения и патологии опорно-двигательного аппарата (особенно в возрастной группе 6-7 лет) в большинстве случаев указывает на неизбежную причастность детей дошкольного возраста к веку информационных технологий (длительный просмотр телепередач и доступ к компьютерным играм). А предстоящие годы школьного обучения, неизбежно влекущие за собой повышенные требования к ещё не сформировавшейся центральной нервной системе, опорно-двигательному аппарату, а также повышенные нагрузки на зрительный анализатор, подчёркивают актуальность всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период.

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач нашего детского сада

Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении.

В нашем саду комплексный подход к организации здоровьесберегающего пространства: укрепление, сохранение здоровья наших воспитанников. Коллектив сотрудников целенаправленно работает над созданием благоприятного

здоровьесберегающего пространства, ищет новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, использует в работе передовой опыт.

В нашем детском саду постоянно осваивается комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья наших воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Один из важнейших этапов в жизни каждого ребёнка - это поступление в детское дошкольное учреждение. В детском саду созданы оптимальные условия для комфортного пребывания детей, а также их всестороннего развития.

Разнообразные лечебно - оздоровительные мероприятия, осуществляемые в рамках программы по здоровьесбережению, наряду с активно проводимой разносторонней санитарно - просветительной работой, позволяют максимально использовать все доступные средства для достижения главной цели - формирование, сохранение и укрепление здоровья всех детей дошкольного учреждения.

В детском саду проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:

- соблюдение температурного режима, проветривание, согласно СанПиН;
- облегченная одежда в детском саду (внутри учреждения);
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после сна.
- закаливающие процедуры (согласно возрасту детей).
- ребристые дорожки – для профилактики плоскостопия.
- правильная организация прогулок и их длительность.

*соблюдение сезонной одежды воспитанников (индивидуальная работа с родителями).

- мытье прохладной водой рук по локоть – средний-старший возраст.
- комплекс контрастных закаливающих процедур - старший возраст.
- самомассаж
- витаминотерапия.

Неделя здоровья (2 раза в год). Три раза в неделю дети посещают физкультурные занятия, которые проводят воспитатели, в том числе один раз (в соответствии с погодными условиями) занятия физкультурой проводятся на улице (на специально оборудованной спортивной площадке). Кроме того, проводятся спортивные игры и соревнования, в том числе на свежем воздухе.

Находят применение народные средства (ношение кулонов с чесноком) в целях профилактики вирусных инфекций.

В период повышенной заболеваемости ОРВИ и ОРЗ – проводится вакцинация воспитанников детского сада и сотрудников.

В группах воспитатели проводят с детьми корригирующую и дыхательную гимнастику после дневного сна. Осуществляется воздушное, солнечное закаливание (летом).

Систематически проводится гимнастика для глаз с целью профилактики близорукости. Важная роль в рамках здоровьесберегающих программ отводится

противоэпидемической работе и медицинскому контролю работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами.

Осуществляется витаминно профилактика (витаминизация третьих блюд).

Также с детьми проводится звуковая, артикуляционная гимнастики; логоритмика (с участием логопеда, музыкального руководителя).

Вышеперечисленные оздоровительные мероприятия направлены на сохранение имеющегося потенциала здоровья и на своевременную коррекцию возникающих отклонений. Для этой цели дети, посещающие детский сад, ежегодно осматриваются врачом педиатром, старшие группы узкими специалистами.

Большинство детей дошкольного возраста относятся по состоянию здоровья к так называемой «группе риска» - II группе здоровья (дети, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья функционального характера). Именно поэтому становится понятной значимость всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период.

Цель детского сада вовремя откорректировать возникающие отклонения в состоянии здоровья и не допустить перехода II группы здоровья в III. В случае же наличия у ребенка хронической патологии важно не допустить обострения основного заболевания в важный для ребёнка период - поступление в первый класс.

Здесь большое значение имеет наличие непрерывной преемственности в работе между дошкольно-школьным отделением, родителями и участковой педиатрической службой.

Большое внимание уделяется санитарно-просветительной работе. Оформляются папки передвижки, ширмы для родителей на различные темы: «Адаптация детей к дошкольному учреждению», «Закаливание ребёнка в домашних условиях», «Рациональное питание и режим дня», «Грязные руки - источник кишечных инфекций», «Профилактика простудных заболеваний», «Профилактические прививки и их значение» и др.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

В целях всестороннего развития, раскрытия каждого ребенка как личности, подготовке детей к школе, с ними занимается логопед. Кроме того, в детском саду работают разнообразные кружки.

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

2. Здоровьесберегающие технологии

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.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискуссионно у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К. Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии»

утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

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 сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

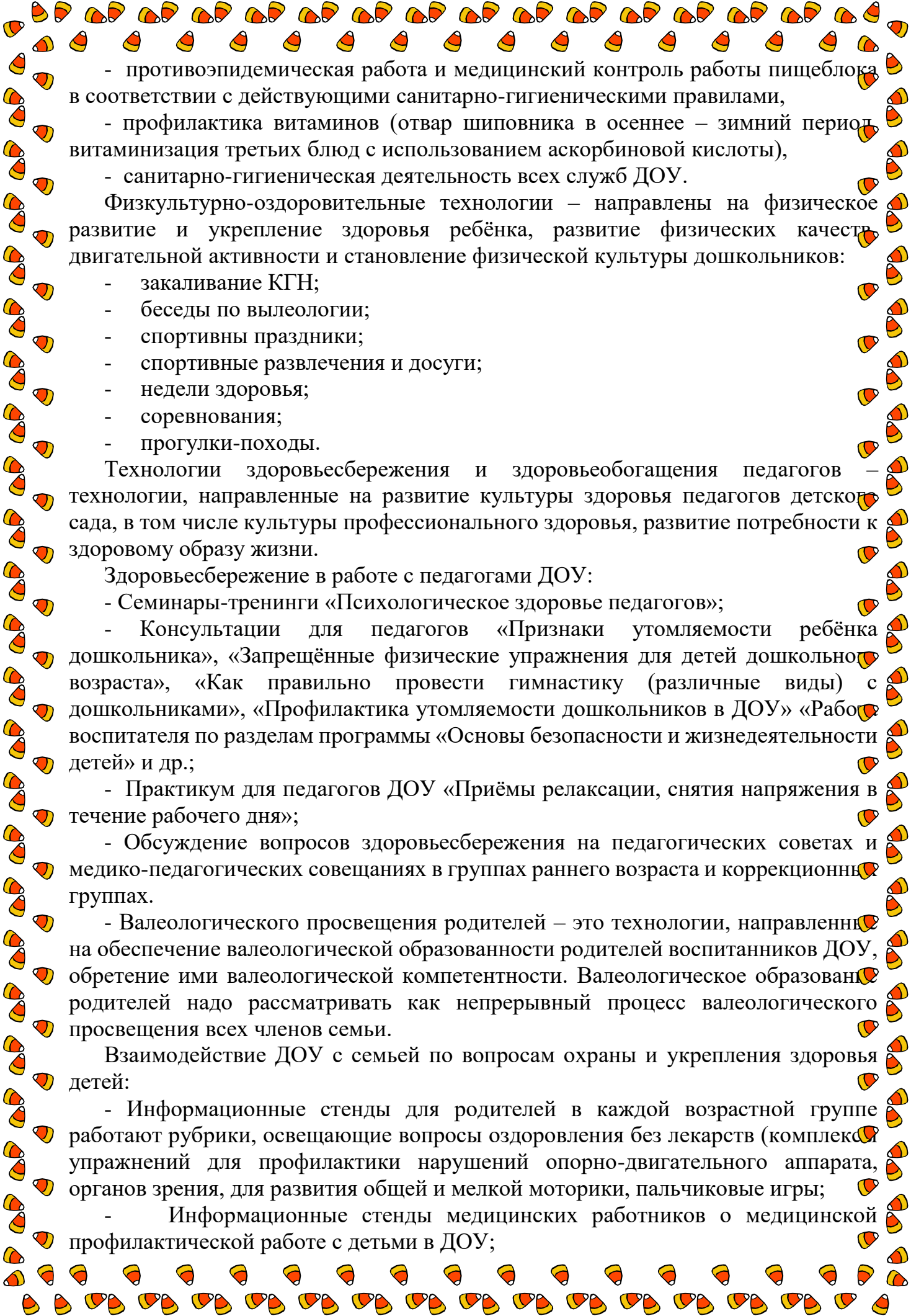
Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

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

Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОО - обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

- технологии профилактики заболеваний,
- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,
- коррекция возникающих функциональных отклонений,
- отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья),
- реабилитация соматического состояния здоровья,

- 
- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,
 - профилактика витаминов (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты),
 - санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии – направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

- закаливание КГН;
- беседы по валеологии;
- спортивные праздники;
- спортивные развлечения и досуги;
- недели здоровья;
- соревнования;
- прогулки-походы.

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ:

- Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»;
- Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.;

- Практикум для педагогов ДОУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»;

- Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.

- Валеологического просвещения родителей – это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

Взаимодействие ДОУ с семьёй по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:

- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплекс 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 ДОУ;

- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДООУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДООУ с родителями-спортсменами и др.);

- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

- Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре

- использование развивающих форм оздоровительной работы.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Применение в работе ДООУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДООУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДООУ и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

3. Мотивация в воспитании здорового образа жизни у детей

Большинство проблем сохранения и укрепления здоровья воспитанников создаётся и решается в ходе ежедневной практической работы педагогов. Здоровьесберегающая деятельность должна ориентироваться на здоровье ребёнка не как сиюминутное состояние, что характерно для медицины, а как на процес

Если в 20-м веке основные надежды связывались с деятельностью медицинского персонала и выполнением требований СанПиНа, то в новой разработке здоровья идёт смещение акцента с лечебной медицины на педагогические методы сохранения здоровья детей. Главная особенность здоровьесберегающего воспитания – формирование мотивационной сферы детей, т.е. поведенческих реакций, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья, их стремления вести здоровый образ жизни. Используя в своей педагогической практике знания врождённых свойств характера детей, можно формировать их поведение в области здорового образа жизни. В поведенческих реакциях детей существуют следующие генетически обусловленные мотивации:

- самосохранение;
- подчинение этнокультурным требованиям;
- подчинение микросоциуму (стиль поведения «все как один»);

У детей 3-7 лет – период доморального уровня нравственности. Самосохранение – главная мотивация у малыша, помогающая ему избегать многих неприятностей и инцидентов, которые могут ухудшить его здоровье. Основной формой деятельности, в которой происходит знакомство и закрепление поведенческих реакций, связанных с сохранностью здоровья, является игровая деятельность – ведущая деятельность развития ребёнка в дошкольном периоде.

Здоровьесберегающее воспитание должно осуществляться с обязательным учётом генетически обусловленных, т.е. врождённых мотиваций детей каждой возрастной группы. Существуют разнообразные формы, виды и организации деятельности, направленные на формирование у детей позитивного поведения, их самоусовершенствование своего тела и духа, сохранение и укрепления собственного здоровья.

1. Личностно-ориентированный подход. В нашей работе применим деятельно-личностный подход в воспитании т.к. человек проявляется и развивается в деятельности. Независимо, в каких направлениях заняты дети, педагоги стимулируют каждого ребёнка на достижение, успех и продвижение вперёд в сравнении со своим предыдущим результатом. Для этого применяем как вербальные методы: Молодец! Я горжусь тобой! Ты радуешь нас! Гораздо лучше, чем на прошлом занятии. Твоё старание не прошло даром и т.д. так и невербальные: одобрительная улыбка, жест и др. Кроме того, в знак признания привлекаем детей к роли помощника, организатора, поручаем позаниматься с младшими тем, в чём сам преуспел.

2. Максимум оценок и минимум отметок. Оценивать необходимо не только практические умения и навыки, техническую составляющую успеха воспитанников, но и личностные качества, проявленные при подготовке и участии в состязаниях. Главное не сломать, а вселить уверенность, дать почувствовать гордость за себя и за причастность к общекомандному успеху. Ведь каждый ребёнок внёс свою лепту, своё старание в том виде деятельности, в котором он успешен, а может и уникален!

3. Праздники, которые активно готовят и участвуют в них сами дети и родители.

4. Приёмы арттерапии (музыка, изобразительная деятельность, элементы театральной педагогики).

5. Игровые методы (дидактические, деловые, сюжетные, подвижные и роликовые и др.)

В настоящее время многие из детей находятся на грани нервного срыва. Поведение становится необычным (девиантным) – это гиперактивность, переходящая в агрессию, высокая конфликтность, замкнутость, разные фобии и т.д. Причины - отсутствие контакта, понимания и тепла со стороны близких. Для сохранения психофизического здоровья детей необходимо:

- Демонстрировать своё уважение к ребёнку.
- Видеть положительное, позитивное в поступках, помыслах, действиях.
- Быть советчиком ребёнку, а не судьёй. Обсуждать способы действия, возможные последствия и как на них отреагировать, результаты и что, и как можно изменить.
- Понимать его переживания, сочувствовать, т.е. проявляет эмпатию.
- Иметь мужество признать свои ошибки, извиниться за нанесённую обиду или неблагоприятный поступок.

Вывод: Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий - сохранит умственную и физическую работоспособность, создаст положительный эмоциональный тонус ребёнка; повысит результативность воспитательно-образовательного процесса; сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентиры, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

4. Система закаливания в ДОУ

Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна, поэтому в работе с детьми уделяю огромное значение области здоровьесбережения. Огромную роль в сохранении здоровья детей играет закаливание.

Закаливание – это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

Целью закаливания является тренировка защитных сил организма детей, выработка способности быстро приспосабливаться к новым условиям.

Основными и самыми действенными средствами закаливания являются естественные силы природы: солнце, воздух и вода. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течении всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно. Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания.

При организации закаливания следует соблюдать ряд принципов для достижения наибольшего эффекта при его проведении:

1. Закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном проведении организм не может выработать необходимые реакции;
2. Следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям;

3. Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным;

4. Важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном настроении ребенка к процедуре;

5. Применение принципа индивидуальности;

Существует ряд противопоказаний для проведения закаливающих процедур:

- негативное отношение и страх ребенка;
- срок менее пяти дней от острых заболеваний или профилактической прививки;

- срок менее двух недель после обострения хронического заболевания;

- карантин в детском саду или в семье;

- высокая температура в вечерние часы.

В нашем детском саду в целях оздоровления организма ребенка проводятся различные виды закаливания:

- утренний прием на свежем воздухе;

- оздоровительная прогулка;

- воздушные ванны;

- воздушные ванны с упражнениями;

- сон с доступом свежего воздуха;

- умывание в течение дня прохладной водой;

- полоскание рта прохладной водой;

- хождение босиком до и после дневного сна;

- хождение босиком по «дорожке здоровья» (массажные коврики);

- солнечные ванны.

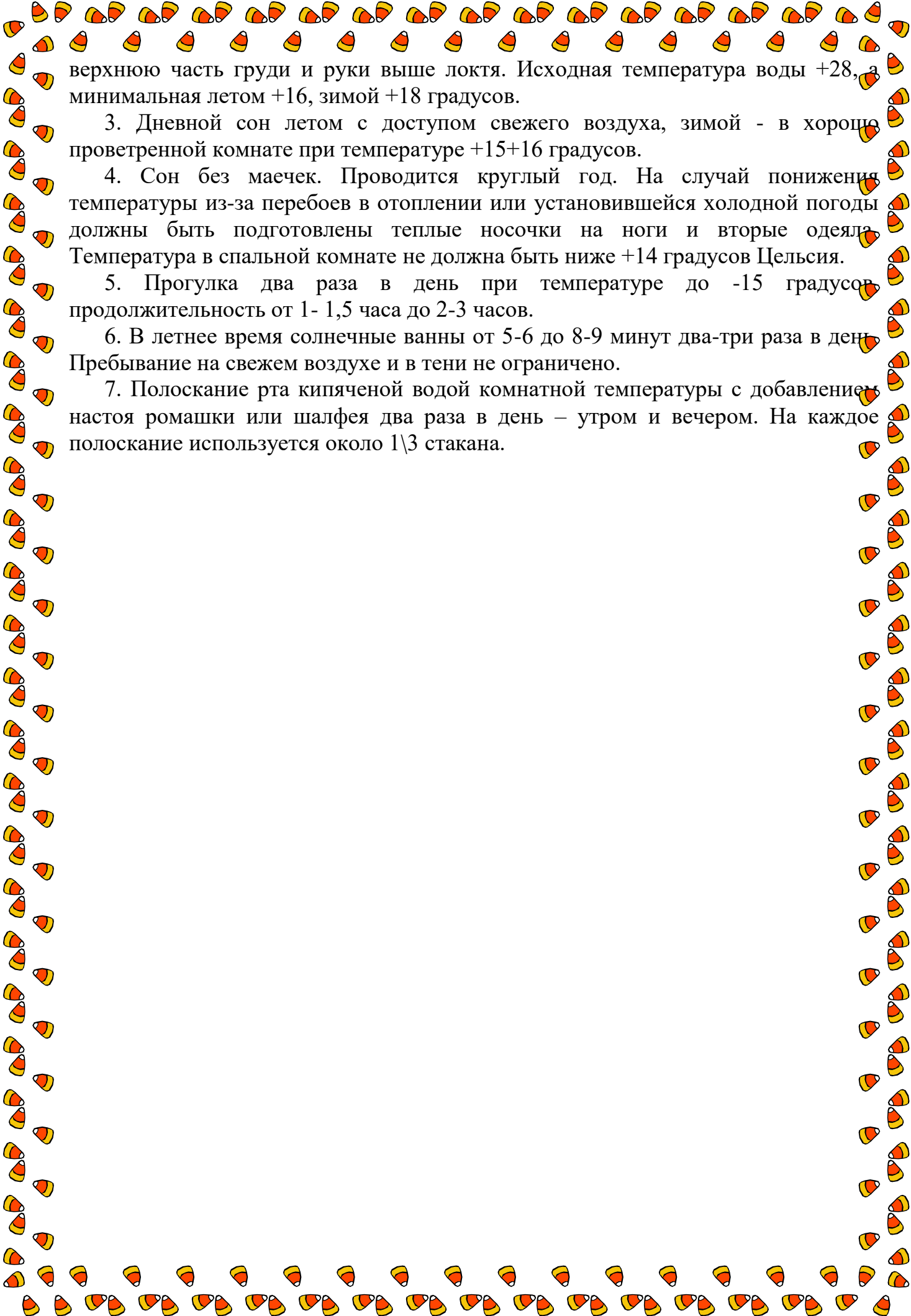
Процесс закаливания – это целый комплекс мероприятий, связанных между собой и дополняющих друг друга, которые обязательно повторяются изо дня в день. Только так оздоровление детей будет эффективным. Все мероприятия, проводимые в детском саду, невозможны без участия семьи в этом процессе, так как целый ряд оздоровительных мероприятий необходимо продолжать и в домашних условиях. Участие родителей очень значимо во всей работе дошкольного учреждения. В группах оформили стенды для родителей, папки-передвижки, регулярно проводим консультации, родительские собрания, организовываются совместные спортивные праздники. Ведь только благодаря совместной деятельности педагогов и родителей можно добиться наиболее значимых результатов в решении проблемы – снижения заболеваемости детей, укреплению их здоровья.

Примерная схема закаливания детей:

Температура воздуха в помещении должна быть +18, +20 градусов.

1. Воздушная ванна -10-15 минут. Ребенок двигается, бегает, одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени отводится на гимнастические упражнения.

2. Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети старше трех лет моют



верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды +28, а минимальная летом +16, зимой +18 градусов.

3. Дневной сон летом с доступом свежего воздуха, зимой - в хорошо проветренной комнате при температуре +15+16 градусов.

4. Сон без маечек. Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены теплые носочки на ноги и вторые одеяла. Температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

5. Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов, продолжительность от 1- 1,5 часа до 2-3 часов.

6. В летнее время солнечные ванны от 5-6 до 8-9 минут два-три раза в день. Пребывание на свежем воздухе и в тени не ограничено.

7. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея два раза в день – утром и вечером. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана.