|  |
| --- |
| Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  Отдел образования администрации Чкаловского района города Екатеринбурга  Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  детский сад комбинированного вида №360  **Здоровьесбереженье в ДОУ.**    Составитель:  **Силенко Марина Сергеевна**  Должность:  **воспитатель**  г. Екатеринбург, 2014 |

Содержание

Введение. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 3

1. Современные здоровьесберегающие технологии в детском саду . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .
2. Результативность деятельности . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

2.1. Создание условий, способствующих сохранению, поддержанию и обогащению здоровья дошкольников

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

2.2. Нетрадиционные формы работы с родителями по повышению педагогической грамотности родителей в вопросах формирования навыков здоровья . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

2.3. Результаты работы по здоровьесбережению . . . . . . . . . . . . . . .

Заключение. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

Приложения

**Введение**

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экологическим положением, - лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение одной из главных задач поставленных ФГОС дошкольного образования – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия). Обязательная часть основной образовательной программы направлена на решение задач, одна из которых это овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании привычек и др.).

 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. Задачи регламентируются и обеспечиваются такими нормативно-правовыми документами, как

Закон РФ «Об образовании»

«О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

А так же Указами Президента России

«О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»

«Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ».

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

Федеральный государственный стандарт определил  содержание и условия организации образовательного процесса для формирования общей культуры, развития физических, интеллектуальных и личностных качеств дошкольников, обеспечивающих их социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья, а также выделил содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей. Все эти задачи педагогам необходимо решать интегрировано, обеспечивая разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.    Такая интеграция  возможна только при условии реального соединения в единое целое процессов обучения, воспитания и развития. В связи с этим актуальной становится  интегрированное включение здоровьесберегающих технологий в образовательное пространство ДОУ.

*Цель* – 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.

*Задачи:*

1. создание условий, способствующих сохранению, поддержанию и обогащению здоровья дошкольников;

2. укрепление здоровья детей через приобщение к ценностям здорового образа жизни;

3. активизация деятельности детей средствами физического воспитания;

4. формирование здорового образа жизни через реализацию здоровьесберегающих технологий, активное взаимодействие педагогов и родителей.

**1. Современные здоровьесберегающие технологии в детском саду.**

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.

В дошкольном образовании выделяют следующие виды здоровьесберегающих технологий: 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.

Медико-профuлактические технологии в дошкольном образовании - технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей 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.

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, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на непосредственно лбразовательной деятельности и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение 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.

В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Пстроение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника.

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

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ЗДРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ:

1. Лечебно-профилактическое (кислородные коктейли, витаминотерапия в соответствии с комплексным планом оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий для детей).

2. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование приемов релаксации в режиме дня).

3. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных особенностей и интересов; предоставление свободы выбора и волеизъявления, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.).

4. Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умения сберегать, поддерживать и сохранять его, формирования осознанного отношения к здоровью и жизни).

**2. Результативность деятельности за межаттестационный период.**

**2.1. Создание условий, способствующих сохранению, поддержанию и обогащению здоровья дошкольников**

В своей работе я использую современные здоровьесберегающие технологии, чтобы поддержать интерес к организованной образовательной деятельности, снять усталость, поднять эмоциональный настрой и повысить работоспособность детей.

Для создания здоровьесберегающего пространства я применяю индивидуальный подход с учётом психофизических возможностей ребёнка, проведение оздоровительно-профилактических мероприятий (пропаганда здорового образа жизни), отбор содержания материала, стимулирующих развитие познавательных процессов и сенсорной сферы, использую здоровьесберегающие технологии в четырех образовательных областях: коммуникативно-личностной, познавательно-речевой, художественно-эстетической и области физического развития.

Для поддержания интереса к образовательной деятельности и снижения утомляемости применяю динамические паузы, подвижные игры, релаксацию, пальчиковую и дыхательную гимнастики (в проведение дыхательной гимнастики, включаю звуковое дыхание М. Лазарева), гимнастику для глаз, психогимнастику по методике М. Чистяковой, оздоровительные игры А. С. Галанова, игровой массаж А. Уманской и К. Динейки, цветотерапия.

В своей работе использую различные формы и методы оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми.

Предметно-пространственная развивающая среда, как, известно, является эффективным средством формирования личности ребёнка. С учётом этого первостепенной задачей педагогического коллектива в условиях обновления дошкольного образования, согласно ФГОС ДО, является создание предметно-пространственной развивающей среды. В своей группе я создаю предметно-пространственную развивающую среду с учетом требований ФГОС ДО, и с включением здоровьесбережения дошкольников.

В группе созданы:

- литературный центр (оснащен книгами по валеологии);

- спортивный мини - центр, оснащенный спортивным инвентарем, нетрадиционным оборудованием: для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения, заболеваний верхних дыхательных путей;

- центр сенсорного развития (включает материал для цветотерапии);

- музыкальный центр (включает материал для музыкотерапии);

- математический центр;

- центр природы (включает материал по основам безопасности жизни);

- центр сюжетно-ролевой игры (включает пособия валеологической направленности);

- оформление уголка для родителей (включает информацию по здоровьесбережению).

Так же моей работе способствуют условия созданные в нашем ДОУ:

* физкультурный зал, оборудованный стандартным и нестандартным оборудованием и другими спортивными атрибутами и тренажерами;
* спортивная площадка, оборудованная стационарным оборудованием для развития основных видов движения, позволяющая проводить физкультурные занятия, оздоровительный бег и спортивные мероприятия на открытом воздухе;
* медицинский кабинет; кабинет логопеда.

В течение учебного года реализуется оздоровительная работа с детьми: закаливание, витаминопрофилактика, профилактические прививки, витаминизированное питание, организованы регулярные осмотры детей подготовительных групп врачами-специалистами. В течение всего года родителей информируем о лечебно-оздоровительной работе, о заболеваемости детей.

В работе я использую основные направления оздоровительной деятельности:

* организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей в группе ;
* обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания в детском саду;
* организация лечебно-профилактической работы с детьми;
* физическое воспитание детей.

Система общеоздоровительных мероприятий включает:

* обучение детей уходу за своим телом,
* закаливание,
* освоение упражнений психосаморегуляции состояния,
* оптимизацию двигательной деятельности детей.

В работе по здоровьесбережению я опираюсь на основные характеристики педагогики оздоровления:

* представления о здоровом ребенке как идеальном эталоне и практически достижимой норме детского развития;
* здоровый ребенок рассматривается как целостный телесно-духовный организм;
* оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей;

Особое внимание я уделяю физкультурно-оздоровительной работе (см.таб):

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ***Организация двигательного режима*** | |
| Содержание | Периодичность выполнения |
| Физическая культура | 3 раза в неделю |
| Гимнастика после дневного сна | ежедневно |
| Прогулки с включением подвижных игровых упражнений | ежедневно |
| Музыка | 2 раза в неделю |
| Спортивный досуг | 1 раз в месяц |
| Гимнастика глаз | ежедневно |
| Пальчиковая гимнастика | ежедневно |
| Утренняя гимнастика  Оздоровительный бег | ежедневно |
| 1. ***Охрана психического здоровья*** | |
| Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы | ежедневно |
| 1. ***Профилактика заболеваемости.*** | |
| Дыхательная гимнастика в игровой форме | 3 раза в день |
| Полоскание полости рта |  |
| 1. ***Закаливание, с учетом состояния здоровья детей.*** | |
| Воздушные ванны | ежедневно |
| Прогулки на воздухе | ежедневно |
| Хождение по «дорожкам здоровья» | ежедневно |
| Игры с водой | ежедневно |
| Полоскание зева кипяченой охлажденной водой | ежедневно |
| Массаж стоп  (дети старшей и подготовительной к школе групп) | ежедневно |
| 1. ***Лечебно-оздоровительная работа.*** | |
| *Витаминотерапия* | |
| Кислородные коктейли | 1 раз в месяц |
| Витаминизация третьего блюда | ежедневно |
| Витаминный «час» (прием сока и фруктов) | ежедневно |
| 1. ***Соблюдение санитарно-эпидемиологического режима.*** | |
| Влажная уборка помещения | Ежедневно |
| Проветривание | Ежедневно |
| Максимальное пребывание детей на свежем воздухе |  |
| *7.* ***Медицинские осмотры.*** | |
| Антропометрические измерения | Начало и конец оздоровительного сезона |

**2.2. Нетрадиционные формы работы с родителями по повышению педагогической грамотности родителей в вопросах формирования навыков здоровья**

Вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться вместе с его родителями, так как основы здоровья закладываются в семье. Без помощи со стороны семьи физкультурно-оздоровительная работа, организуемая в образовательном учреждении, не может быть успешной. Проблема состоит в нахождении побудительных стимулов, заставляющих родителей по-иному взглянуть на здоровье и физическое развитие своих детей. Только в тесном контакте педагогов и родителей можно добиться хороших результатов, укрепить и сохранить здоровье ребенка. Мной ведется целенаправленная работа с родителями воспитанников по повышению педагогической грамотности родителей в вопросах формирования навыков здоровья.

При работе с родителями я ставила следующие задачи:

обучить родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно-психологического климата;

оказать конкретную практическую помощь семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка;

привлечь родителей к осуществлению воспитательного процесса, созданию здоровой среды;

расширить спектр средств и способов работы с родителями.

Совместная работа с семьей строится мной на следующих основных положениях:

1. Единство достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только педагогу, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы.

2. Систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в учреждении.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.

В соответствии с этим в систему работы с семьей я включила проведение следующих мероприятий:

- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторным развитием, индивидуальным планом его оздоровления, содержанием физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении и семье;

- целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима дня и полноценного, сбалансированного питания. Закаливани и т.д.;

- обучение разнообразным «техникам общения» с детьми и основным методам профилактики детской заболеваемости (разнообразным приемам закаливания, дыхательной гимнастики и т.д.).

С целью вовлечения родителей в образовательно-воспитательный процесс, повышения педагогической культуры я использовала нетрадиционные формы работы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **С какой целью используется эта** **форма** | **Формы проведения** |
| *Информационно-аналитические* | Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности | Проведение социологических срезов, опросов. |
| *Досуговые* | Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми. | Совместные досуги, спортивные семейные праздники, участие родителей и детей в выставках. |
| *Познавательные* | Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей | Семинары-практикумы, педагогическая гостиная, проведение собраний, консультаций в нетрадиционной форме, устные педагогические журналы, игры с педагогическим содержанием, педагогическая библиотека для родителей |
| *Наглядно-информационные: информационно-ознакомительные; информационно-просветительские* | Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, особенностями воспитания детей. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей | Информационные проспекты для родителей, организация дней (недель) открытых дверей, открытых просмотров занятий и других видов деятельности детей. Выпуск газет, организация мини-библиотек. |

Основной задачей информационно-аналитических форм организации работы с родителями являются сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника. Только на аналитической основе возможно осуществление индивидуального, личностно-ориентированного подхода к ребенку в условиях дошкольного учреждения, повышение эффективности воспитательно-образовательной работы с детьми и построение грамотного общения с их родителями.

Досуговыеформы организации работы призваны устанавливать теплые неформальные отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми. Использование мной досуговых форм способствовало тому, что благодаря установлению позитивной эмоциональной атмосферы родители становятся более открытыми для общения, в дальнейшем проще будет налаживать с ними контакты, предоставлять педагогическую информацию.

Познавательныеформы организации работы педагогов с семьей предназначены для ознакомления родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами воспитания для формирования у родителей практических навыков. Основная роль продолжает принадлежать таким коллективным формам общения, как собрания, групповые консультации и др. В работе я использую общение на основе диалога, открытость, искренность в общении, отказ от критики и оценки партнера по общению.

Наглядно-информационныеформы организации общения педагогов и родителей решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях дошкольного учреждения, позволяют правильнее оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания, объективнее увидеть деятельность воспитателя.

Сотрудничество и поддержка семьи в физическом воспитании дошкольников позволило мне добиться высоких показателей в уровне физического развития и здоровья детей.

**2.3. Результаты работы по здоровьесбережению.**

Проведенная мной работа по реализации здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении способствовала:

На уровне детей:

снизилась заболеваемость;

улучшились показатели уровня физического развития воспитанников;

владеют необходимыми знаниями по сохранению и укреплению собственного здоровья;

улучшились показатели овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям, уровня овладения интегративных качеств.

На уровне родителей:

Благодаря применению нетрадиционных форм работы достигнуты доверительные отношения с родителями в вопросах воспитания, развития и укрепления здоровья детей, родители ознакомлены с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях дошкольного учреждения, повысилась активность, ответственность родителей в вопросах охраны и укрепления физического и психического здоровья их детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатель | Количество | |
| 2012-2013гг. | 2013-2014гг. |
| Ответственность | с 42% до 51% | с 44% до 55% |
| Активность | с 29% до 35% | с 34% до 45 % |
| Владение информацией | 45% | 58% |

На уровне педагогов:

Педагоги используют в педагогической деятельности современные здоровьесберегающие технологии, создают в группах предметно-развивающую среду, которая способствует развитию валеологической культуры воспитанников. Используют в работе с родителями нетрадиционные формы работы.

**Заключение**

Планомерная, систематическая работа с детьми, родителями и педагогами по реализации здоровьесберегающих технологий способствовала:

снижению заболеваемости детей и стабильным положительным результатам их физической подготовленности;

формированию у дошкольников стойкой мотивации на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие;

повышению результативности воспитательно-образовательного процесса;

росту показателей в овладении необходимыми умениями и навыками по образовательным областям и развития интегративных качеств;

формированию у педагогов и родителей ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Анализ результатов деятельности показал положительную динамику в обучении и развитии детей.

Положительным результатом своей деятельности считаю:

- рост собственного профессионального мастерства;

- внедрение в образовательный процесс активных форм, методов и приемов по здоровьесбережению детей;

- положительную динамику в обучении и развитии детей;

- овладение педагогами современными технологиями здоровьесбережения.