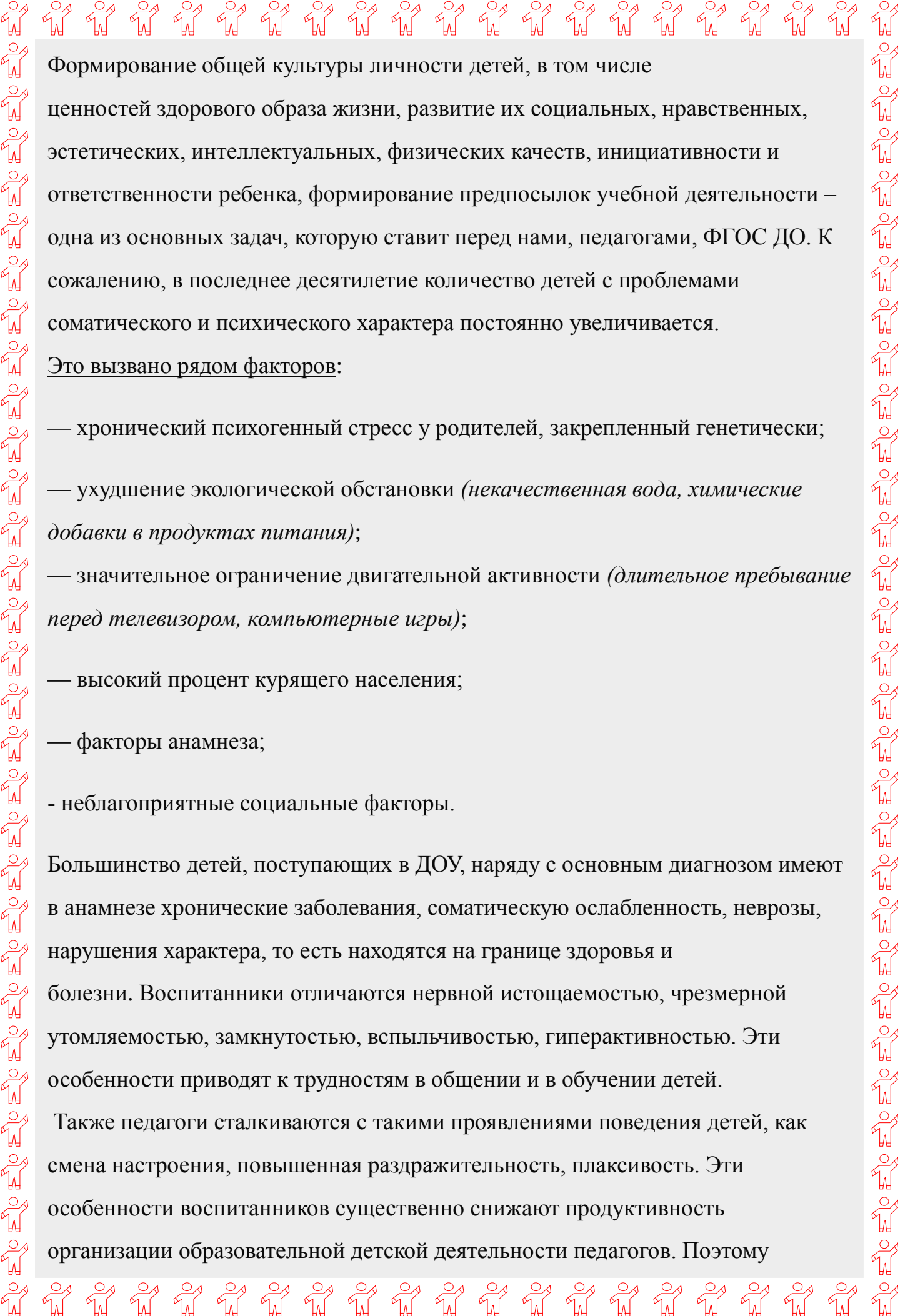


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №30»**

**Методические рекомендации по внедрению
здоровьесберегающих технологий в дошкольном
учреждении**



г. Михайловск. 2018г.

The page is framed by a decorative border of red stick figure icons. These icons are arranged in a grid-like pattern, with some figures appearing to be in motion or holding hands, creating a border around the central text area.

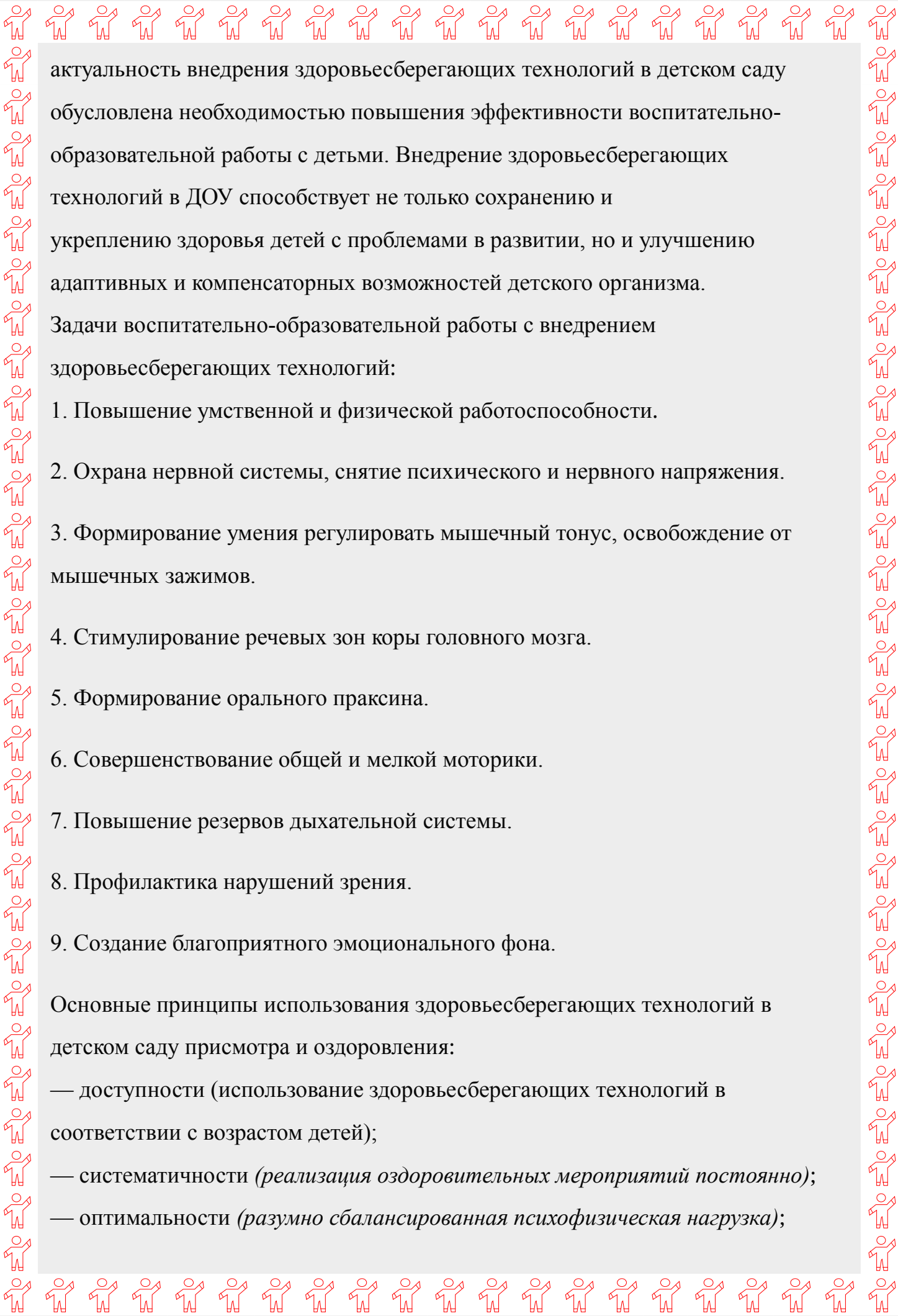
Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности – одна из основных задач, которую ставит перед нами, педагогами, ФГОС ДО. К сожалению, в последнее десятилетие количество детей с проблемами соматического и психического характера постоянно увеличивается.

Это вызвано рядом факторов:

- хронический психогенный стресс у родителей, закрепленный генетически;
- ухудшение экологической обстановки (*некачественная вода, химические добавки в продуктах питания*);
- значительное ограничение двигательной активности (*длительное пребывание перед телевизором, компьютерные игры*);
- высокий процент курящего населения;
- факторы анамнеза;
- неблагоприятные социальные факторы.

Большинство детей, поступающих в ДОУ, наряду с основным диагнозом имеют в анамнезе хронические заболевания, соматическую ослабленность, неврозы, нарушения характера, то есть находятся на границе здоровья и болезни. Воспитанники отличаются нервной истощаемостью, чрезмерной утомляемостью, замкнутостью, вспыльчивостью, гиперактивностью. Эти особенности приводят к трудностям в общении и в обучении детей.

Также педагоги сталкиваются с такими проявлениями поведения детей, как смена настроения, повышенная раздражительность, плаксивость. Эти особенности воспитанников существенно снижают продуктивность организации образовательной детской деятельности педагогов. Поэтому



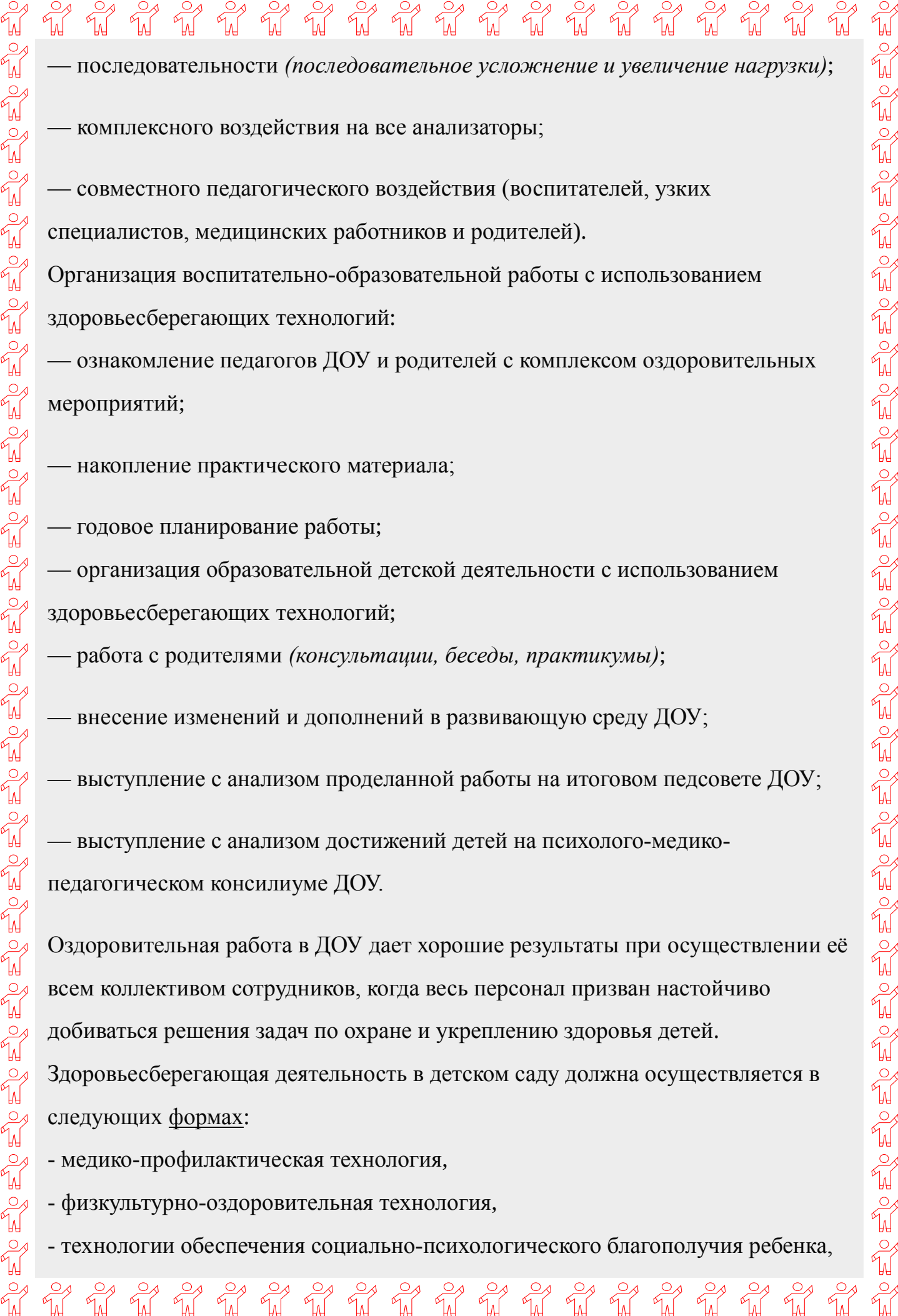
актуальность внедрения здоровьесберегающих технологий в детском саду обусловлена необходимостью повышения эффективности воспитательно-образовательной работы с детьми. Внедрение здоровьесберегающих технологий в ДОО способствует не только сохранению и укреплению здоровья детей с проблемами в развитии, но и улучшению адаптивных и компенсаторных возможностей детского организма.

Задачи воспитательно-образовательной работы с внедрением здоровьесберегающих технологий:

1. Повышение умственной и физической работоспособности.
2. Охрана нервной системы, снятие психического и нервного напряжения.
3. Формирование умения регулировать мышечный тонус, освобождение от мышечных зажимов.
4. Стимулирование речевых зон коры головного мозга.
5. Формирование орального праксиса.
6. Совершенствование общей и мелкой моторики.
7. Повышение резервов дыхательной системы.
8. Профилактика нарушений зрения.
9. Создание благоприятного эмоционального фона.

Основные принципы использования здоровьесберегающих технологий в детском саду присмотра и оздоровления:

- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастом детей);
- систематичности (*реализация оздоровительных мероприятий постоянно*);
- оптимальности (*разумно сбалансированная психофизическая нагрузка*);

- 
- A decorative border of red stick figure icons, each with its arms raised, surrounds the text on the page.
- последовательности (*последовательное усложнение и увеличение нагрузки*);
 - комплексного воздействия на все анализаторы;
 - совместного педагогического воздействия (воспитателей, узких специалистов, медицинских работников и родителей).

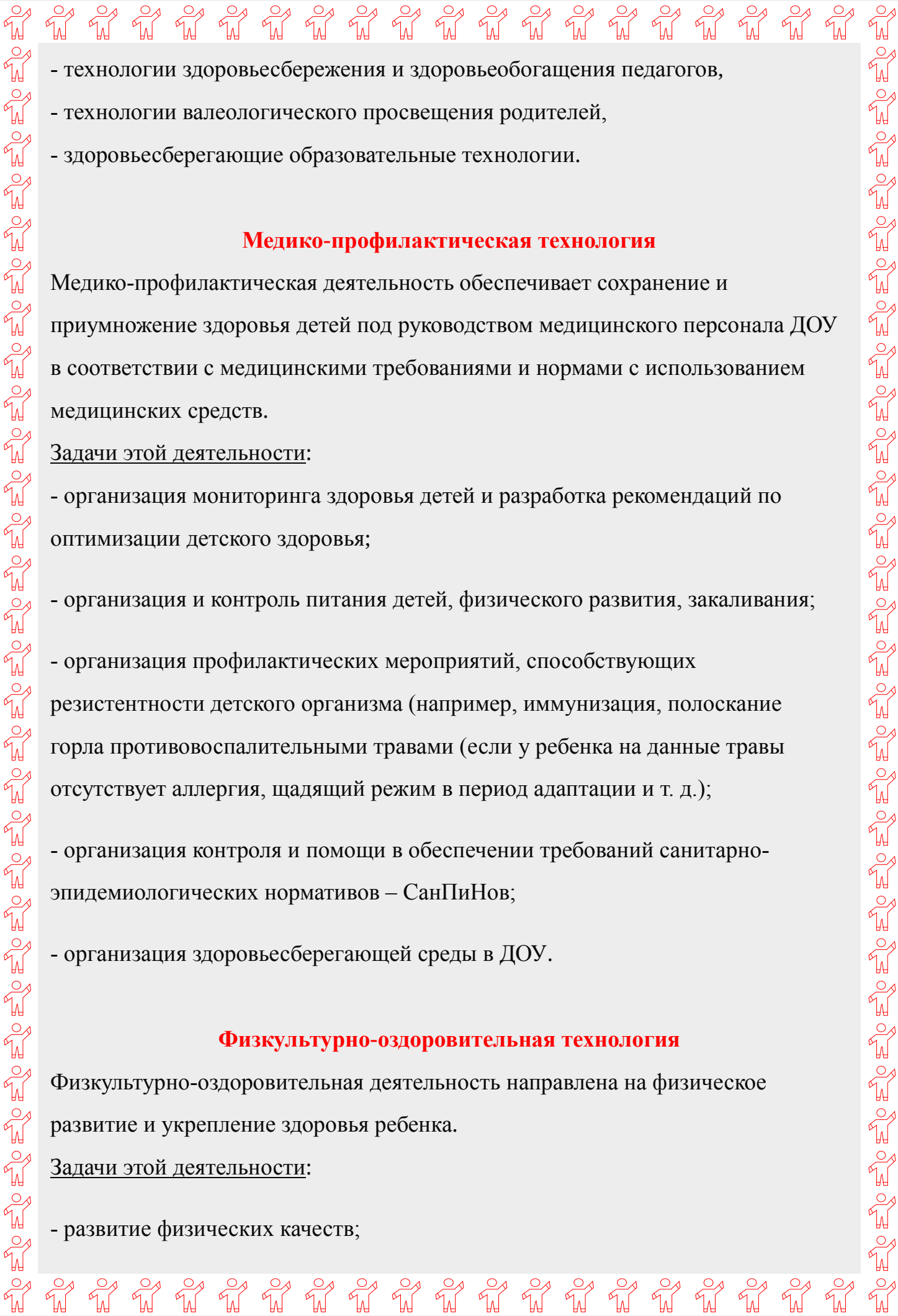
Организация воспитательно-образовательной работы с использованием здоровьесберегающих технологий:

- ознакомление педагогов ДОО и родителей с комплексом оздоровительных мероприятий;
- накопление практического материала;
- годовое планирование работы;
- организация образовательной детской деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий;
- работа с родителями (*консультации, беседы, практикумы*);
- внесение изменений и дополнений в развивающую среду ДОО;
- выступление с анализом проделанной работы на итоговом педсовете ДОО;
- выступление с анализом достижений детей на психолого-медико-педагогическом консилиуме ДОО.

Оздоровительная работа в ДОО дает хорошие результаты при осуществлении её всем коллективом сотрудников, когда весь персонал призван настойчиво добиваться решения задач по охране и укреплению здоровья детей.

Здоровьесберегающая деятельность в детском саду должна осуществляется в следующих формах:

- медико-профилактическая технология,
- физкультурно-оздоровительная технология,
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка,

- 
- технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов,
 - технологии валеологического просвещения родителей,
 - здоровьесберегающие образовательные технологии.

Медико-профилактическая технология

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

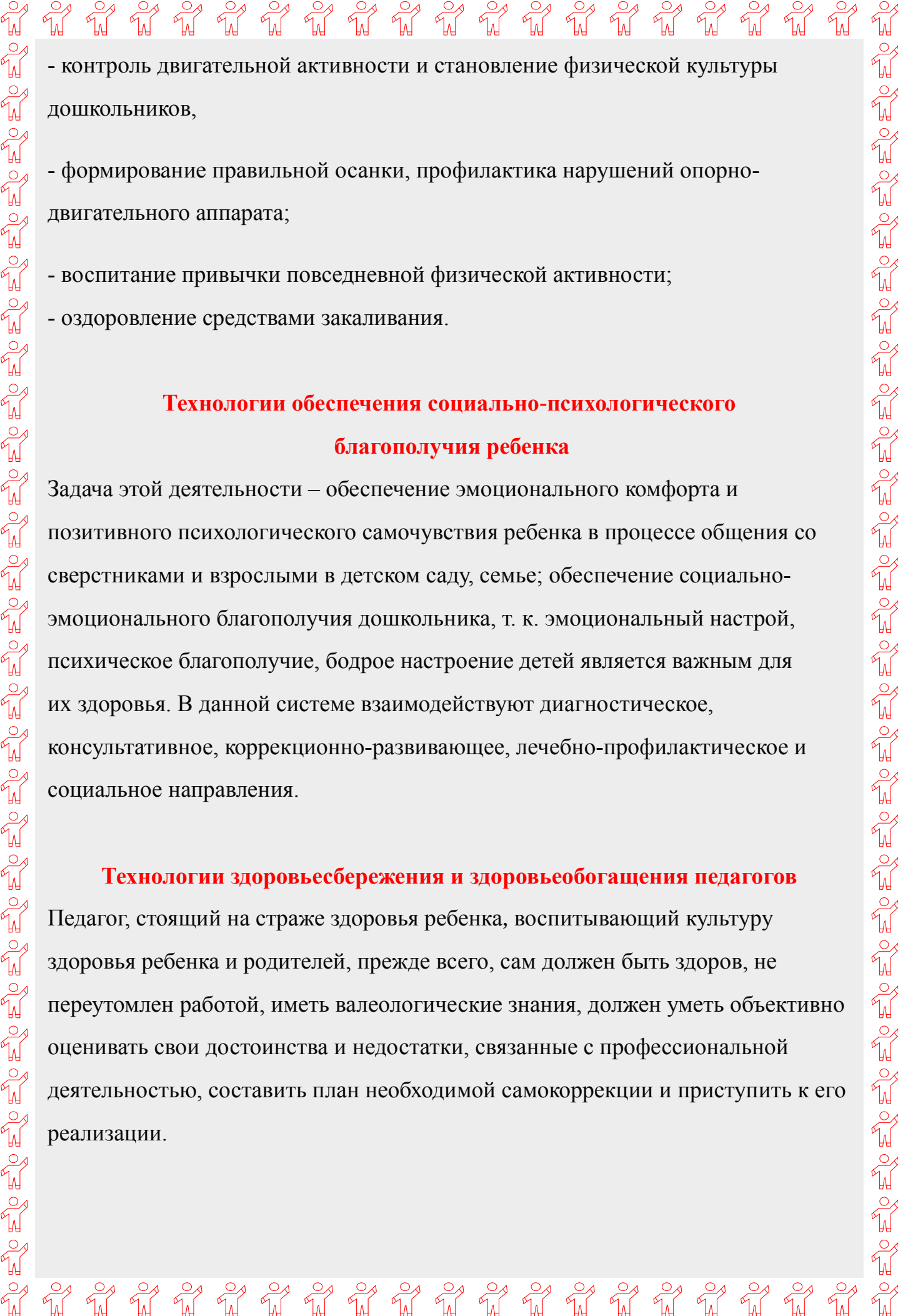
- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами (если у ребенка на данные травы отсутствует аллергия, щадящий режим в период адаптации и т. д.);
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОО.

Физкультурно-оздоровительная технология

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;

- 
- The page is framed by a decorative border of red stick figure icons. These icons are arranged in a grid-like pattern, with some figures having their arms raised. The border surrounds the central text area.
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,
 - формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
 - воспитание привычки повседневной физической активности;
 - оздоровление средствами закаливания.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т. к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья. В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего, сам должен быть здоров, не переутомлен работой, иметь валеологические знания, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации.

Технологии валеологического просвещения родителей

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях. Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21 века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной "встроенностью" в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач.

