

# **Здоровьесбережение в дошкольном образовании**

# Цели:

- Изучить теоретическую базу  
здоровьесберегающего образования**
- Обобщить и систематизировать  
практический опыт реализации  
здоровьесберегающих технологий в ДОО**

**В научной литературе представлено около 100 определений понятия «здоровье», систематизация которых осуществляется в работах Лисицина Ю.П., Брехмана И.И., Щедриной Л.Г.**

**Амосов Н.М. говорит о количестве здоровья как «максимальной производительности органов при сохранении качественных пределов их функций».**

**Зайцева Г.К., Зенкова Т.Г. «Здоровье есть естественное состояние организма, являющееся выражением его совершенной саморегуляции, гармоничного взаимодействия всех органов и систем и динамического уравнивания с окружающей средой».**

**Лищук В.А., Костюкова С.В. здоровье определяется концепцией активного самосохранения, саморазвития человека.**

**Колбанов В.В., Баевский Р.Н., Максимов А.Л. определяют здоровье не как «состояние, а как способность к активному самосохранению».**  
**Остроумов А.А. рассматривает «здоровье как состояние равновесия между требованиями среды и силами организма» .**

**В. П. Казначеев: «Здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни».**

- По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

- **Физическое здоровье** – текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма
- **Психическое здоровье** – состояние психической сферы( состояние душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера, а также возможностями их удовлетворения).
- **Нравственное (социальное здоровье)** – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности (система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде).

# Цель

- гармоничное физическое развитие
- формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой
- формирование основ здорового образа жизни



# Задачи

## Оздоровительные

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма
- всестороннее физическое совершенствование функций организма
- повышение работоспособности и закаливание

## Образовательные

- формирование двигательных умений и навыков
- развитие физических качеств
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья

## Воспитательные

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)



## Направления физического развития:

### Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

### Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

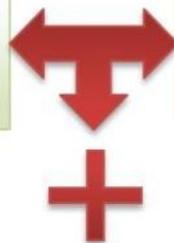
Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)





**Медико-профилактические**  
здоровьесберегающие технологии

**Физкультурно-оздоровительные**  
здоровьесберегающие технологии



### **Психологическая безопасность**

Комфортная организация режимных моментов

Оптимальный двигательный режим

Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок

Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми

Целесообразность в применении приемов и методов

Использование приемов релаксации в режиме дня



### **Оздоровительная направленность воспитательно - образовательного процесса**

Учет гигиенических требований

Создание условий для оздоровительных режимов

Бережное отношение к нервной системе ребенка

Учет индивидуальных особенностей и интересов детей

Предоставление ребенку свободы выбора

Создание условий для самореализации

Ориентация на зону ближайшего развития



- В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:
  - – становления у детей ценностей здорового образа жизни;
  - – развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
  - – приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
  - – формирования начальных представлений о некоторых видах спорта.

- Сапронов В., Смирнов А., Мишин Б:

## **Здоровый образ жизни -**

«индивидуальная система ежедневного поведения человека, обеспечивающую ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной, социальной) и активное долголетие.

*Под культурой здоровья детей дошкольного возраста* понимается совокупность ценностного отношения ребенка к здоровью, его сохранению и укреплению на уровне себя, других и общества в целом; лично и социально значимых способов (умений и навыков) деятельности направленных на обретение физического, психического и социального благополучия.

Результатом культуры здоровья ребенка дошкольного возраста будет оформляющаяся позиция субъекта здоровьесозидания.

# Диагностика

- В.А. Деркунская: «Неоконченные предложения», опросники: «Мотивация здорового образа жизни», «Здоровый человек», «Человеческий организм»
- О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов: методика «Здоровье и болезнь»

Сферы влияния факторов на здоровье	Группы факторов риска	Удельный вес (в %) факторов риска
Образ жизни	Курение Употребление алкоголя Несбалансированное питание Стрессовые ситуации (дистрессы) Вредные условия труда Гиподинамия Плохие материально-бытовые условия Потребление наркотиков, злоупотребление лекарствами Непрочность семей, одиночество Низкий культурный и образовательный уровень Высокий уровень урбанизации и т.д.	49-53
Генетика, биология человека	Предрасположенность к наследственным болезням	18-22
Внешняя среда	Загрязнение воздуха Загрязнение воды Загрязнение почвы Резкая смена атмосферных процессов Повышенные гелиокосмические, радиационные, магнитные и др. излучения	17-20
Здравоохранение	Неэффективность профилактических	8-10

**Здоровьесбережение** – создание таких условий образования (образовательного процесса, материально-технического и бытового обеспечения), в которых имеющийся ресурс здоровья не растрачивается.

- **Здоровьесберегающие технологии** – комплекс средств и мероприятий, направленный на укрепление психофизического и психологического здоровья всех субъектов образования.

# Виды здоровьесберегающих технологий

- Медико-профилактическая технология
- Физкультурно-оздоровительная технология
- Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка
- Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов
- Технологии валеологического просвещения родителей.

# Виды здоровьесберегающих технологий

*Технологии сохранения и стимулирования здоровья:*

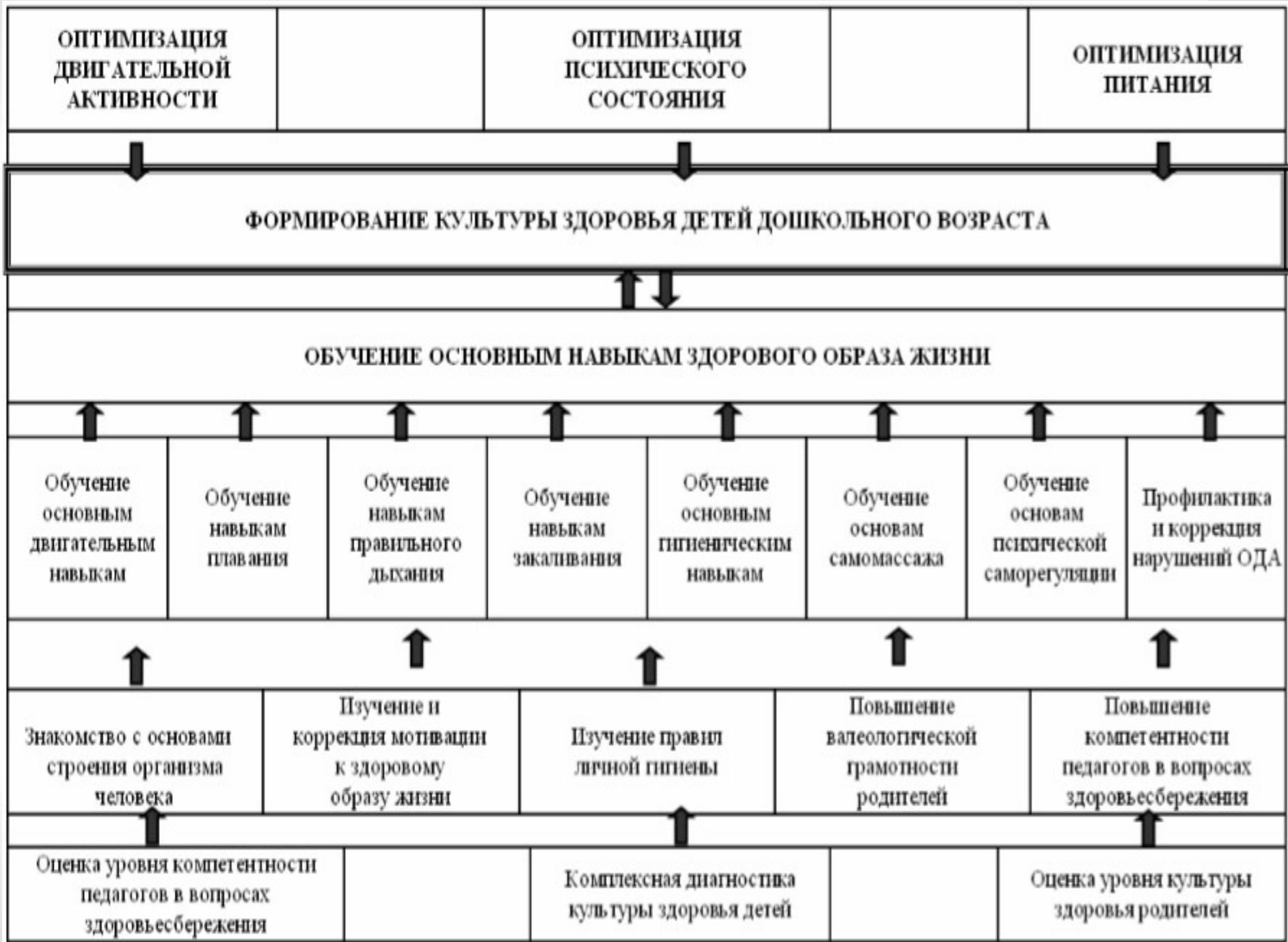
- Стретчинг
- Ритмопластика
- Динамические паузы
- Подвижные игры
- Закаливающие процедуры
- Корректирующие гимнастики

## *Технологии обучения здоровому образу жизни:*

- Физкультурное занятие
- Проблемно-игровое занятие
- Занятия из серии «Здоровье»

## *Коррекционно-профилактические технологии:*

- Артерапия и артпедагогика
- Психогимнастика
- Релаксация



*Механизм взаимодействия педагогов и родителей при организации физкультурно-оздоровительной деятельности:*

- ознакомление представителей семьи с содержанием работы в дошкольном учреждении (совместные физкультурные занятия, семинары-практикумы, консультации, тренинги, лектории, мастер-классы, презентации, спортивные праздники и развлечения);
- создание паспорта здоровья ребёнка вместе с семьёй;

- ● ознакомление родителей с различными лечебно-профилактическими мероприятиями;
- ● обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (режим, питание, ЛФК, закаливание и т.д.) используя информационно-коммуникативные средства (сайт ДОУ).

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний:

- медицины и физиологии (В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков)
- психологии (О.С. Осадчук)
- экологии (З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд)

- педагогики (В.Г. Алямовская, Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Лазарев, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова, О.Л. Трещевой, О.С.Шнейдер и др.).
- Проблеме формирования здоровьесберегающей культуры педагогов посвящены труды С.В. Васильева, Г.К. Зайцева, Н.Б. Захаревич, Е.Е. Луниной.

# Нормативно-правовая документация по созданию условий в образовательном учреждении, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей

- Конвенция о правах ребенка
  - Концепция дошкольного воспитания
  - Закон «Об образовании в РФ»
  - Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 "Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»
- (III. Здоровоохранение, дружественное к детям, и здоровый образ жизни)

- Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".
- Федеральный закон об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников.

- Методические рекомендации «оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков, изучение медико-социальных причин формирования отклонений в здоровье» Утверждено Госкомсанэпиднадзором РФ №01-19/31-17 (Извлечения).
- Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ в эпидемический и межэпидемический периоды в организованных детских коллективах Методические рекомендации. Москва 2007г.

- «Положение о Центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательных учреждений», утвержденное приказом Министерства образования России от 15 мая 2000 года № 1418;
- Регламент работы с «Паспортом здоровья»
- Устав образовательного учреждения.

# Программы физкультурно-оздоровительной ивалеологической направленности

- В.Г. Алямовская, программа «Здоровье»;
- Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З. И. Бересневой;
- Лазарев М. Л. Здравствуй!: Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: Руководство для воспитателей дошкольных учреждений;

- Программа “Что могут знать дошкольники о человеке” А. И. Иванова
- Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ.
- Тарасова Т. А., Власова Л. В. Пособие “Я и моё здоровье”: Валеологические знания и умения детям дошкольного возраста.
- Маханева М. Д. «Воспитание здорового ребенка».

- Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду»
- Т.А. Протченко «Учусь плавать»
- О.В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников»

- Л.Д.Глазырина «Физическая культура дошкольникам»
- Р. Юдина. «Старт»
- «Театр физического воспитания и оздоровления» Н.Н. Ефименко

# Структура программы здоровьесбережения

- Актуальность
- Цели, задачи
- Принципы
- Участники и социальные партнеры
- Нормативно-правовая база
- Методическое обеспечение
- Ресурсы
- Содержательное наполнение: направление работы, реализуемые технологии
- Ожидаемые результаты

- Спасибо за внимание!