

СОГЛАСОВАНО:  
на заседании

Педагогического совета  
МДОУ дс «Чебурашка»  
Протокол № 1  
от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий  
МДОУ дс «Чебурашка»  
Е.Н. Зуйкова  
Приказ № 30  
от «30» августа 2021 г.



Концепция деятельности  
муниципального дошкольного образовательного  
учреждения детский сад «Чебурашка» муниципального  
образования – Кораблинский муниципальный район  
Рязанской области  
по реализации здоровьесберегающих технологий

2021 год

## **Пояснительная записка.**

На сегодняшний день в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами направление «Физическое развитие», включающее образовательные области «Здоровье», «Физическая культура» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников. И это не случайно.

Последние данные показывают, что XXI век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя как здоровье дошкольника. На 8,1% снизилось число здоровых детей. На 6,75% - увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии, предрасположенностью к патологии. На 1,5%- возросла численность детей 3 группы здоровья с выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые. Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения – актуальный социальный вопрос. Как для отдельного человека, так и для общества в целом, самое дорогое богатство-здоровье. Каждый родитель хочет чтобы их ребёнок был сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

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.

### **Цель применения здоровьесберегающих технологий:**

Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

### **Задачи применения здоровьесберегающих технологий являются:**

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие.
2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
3. Создать оптимальные условия для психического и физического развития дошкольников.
4. Помочь родителям организовать оздоровительную работу дома.

### **Виды используемых здоровьесберегающих технологий**

- физкультурно-оздоровительные;
- медико - профилактические;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- технологии здоровьесбережения педагогов;
- валеологическое просвещение детей и их родителей.

### **Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий:**

- анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровье сберегающей среды.
- организация здоровьесберегающего образовательного пространства
- освоение педагогами методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых
- внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.
- работа валеологической направленности с родителями

### **Система здоровьесберегающих технологий:**

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья»; хождение босиком, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика, гимнастика пробуждения);
- физкультурные занятия всех типов;
- традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (логоритмика, тактильные дорожки, использование элементов стретчинга);
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

### **1.Физкультурно-оздоровительные технологии:**

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

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,

- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание привычки повседневной физической активности;
- оздоровление средствами закаливания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;

На повышение двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего и среднего, старшего дошкольного возраста.

### **Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении.**

В дошкольном учреждении ежедневно предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая нами система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

- осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;
- недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
- тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания.

Для наибольшей эффективности закаливания нами обеспечиваются:

- чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);
- рациональная, не перегревающая одежда детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года;
- гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры).

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы прогулка давала эффект, меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время, которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.

**Подвижная игра** занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. Во всех группах собраны картотеки подвижных игр на прогулках и в помещении.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в дошкольном учреждении придаётся развитию движений и физической культуры на **физкультурных занятиях**. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки;
- в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;
- в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

Именно поэтому используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- занятия по традиционной схеме;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- занятия серии «Здоровье», которые могут быть включены и в сетку занятий в качестве познавательного развития. В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививают элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является **утренняя гимнастика**.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде,

помогает развитию правильной осанки. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

В перерывах между занятиями, особенно в старших группах детского сада, проводится *двигательную разминку*. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени, доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, проводятся *физкультминутки*. Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Формы проведения физкультминуток разнообразны: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями проводится и *гимнастику после дневного сна*, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. В течение года используются различные варианты гимнастики.

*Разминка в постели*. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения.

*Гимнастика игрового характера*. Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

*Пробежки по массажным дорожкам*. Сочетаются с воздушными ваннами и проводятся 2 раза в неделю по 5-7 минут. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег (1-1.5 мин.) и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.

Традиционно в детском саду проходят тематические Недели здоровья, в рамках которых проводятся совместные с родителями спортивные мероприятия «Физкультура вместе с мамой», «Семейные старты», «Папа, мама, я - спортивная семья».

В детском саду разработана модель двигательного режима для дошкольников 4 – 7 лет. (Таблицы 1, 2, 3)

Таблица 1.

**Модель двигательного режима для детей 4 -5 лет**

<b>Форма двигательной деятельности</b>	<b>Особенность организации</b>
<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>	
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в физкультурном зале, длительность 10–12 мин
Двигательная разминка во время перерыва между периодами НОД (с преобладанием статистических поз)	Ежедневно в течение 5–7 мин
Физкультминутка (имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения)	Ежедневно (по мере необходимости и в зависимости от вида и содержания НОД), длительность 3–5 мин
Организованная игровая двигательная деятельность на участке (подвижные игры, спортивные игры и упражнения)	Ежедневно, длительность 20–22 мин
Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	3 раза в неделю по 10 мин
Специально организованная дозированная ходьба	ежедневно на утренней и вечерней прогулках 5–7 мин
Оздоровительно-профилактическая гимнастика (сюжетно-игровая)	3 раза в неделю, после дневного сна, длительность 5 мин
<b>Непосредственно образовательная деятельность в режиме дня</b>	
Занятие физической культурой	3 раза в неделю, одно в часы прогулки, длительность 20 мин
Музыкальное занятие (с элементами ритмопластики)	2 раза в неделю, длительность 20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в зависимости от индивидуальных особенностей
<b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>	
Неделя здоровья	2 раза в год (ноябрь, март)
Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	2–3 раза в год, длительность 30–40 мин
Физкультурные и спортивные досуги	1–2 раза в месяц, длительность 20–30 мин

<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>	
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, Дней здоровья
Вовлечение родителей в мероприятия экологической направленности	Участие в экскурсиях и походах, в создании экологических тропинок

*Таблица 2.*

### Модель двигательного режима для детей 5–6 лет

<b>Форма двигательной деятельности</b>	<b>Особенность организации</b>
<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>	
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в физкультурном зале, длительность 10–12 мин
Нетрадиционная утренняя гимнастика	Один раз в неделю, длительность 8-10 мин
Двигательная разминка во время перерыва между периодами НОД (с преобладанием статистических поз)	Ежедневно в течение 5–7 мин
Физкультминутка (имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения)	Ежедневно (по мере необходимости и в зависимости от вида и содержания НОД), длительность 3–5 мин
Организованная игровая двигательная деятельность на участке (подвижные игры, спортивные игры и упражнения)	Ежедневно, длительность 20–25 мин
Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	3 раза в неделю по 10 мин
Специально организованная дозированная ходьба	ежедневно на утренней и вечерней прогулках 5–7 мин
Оздоровительно-профилактическая гимнастика (сюжетно-игровая)	3 раза в неделю, после дневного сна, длительность 5- 7 мин
Пробежки по массажным дорожкам	2 раза в неделю после дневного сна в течение 5 мин
<b>Непосредственно образовательная деятельность в режиме дня</b>	
Занятие физической культурой	3 раза в неделю, одно в часы прогулки, длительность 25 мин
Музыкальное занятие (с элементами ритмопластики)	2 раза в неделю, длительность 25 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в зависимости от индивидуальных особенностей

<b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>	
Неделя здоровья	2 раза в год (ноябрь, март)
Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	2–3 раза в год, длительность 35–45 мин
Физкультурные и спортивные досуги	1–2 раза в месяц, длительность 25–30 мин
<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>	
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, Дней здоровья
Вовлечение родителей в мероприятия историко-краеведческой направленности (экскурсии и походы к значимым местам)	Экскурсии и походы к значимым местам, местам боевой и трудовой славы и др.

*Таблица 3.*

### Модель двигательного режима для детей 6-7 лет

<b>Форма двигательной деятельности</b>	<b>Особенность организации</b>
<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>	
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в физкультурном зале, длительность 10–12 мин
Двигательная разминка во время перерыва между периодами НОД (с преобладанием статистических поз)	Ежедневно в течение 5–7 мин
Физкультминутка (имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения)	Ежедневно (по мере необходимости и в зависимости от вида и содержания НОД), длительность 3–5 мин
Организованная игровая двигательная деятельность на участке (подвижные игры, спортивные игры и упражнения)	Ежедневно, длительность 25–30 мин
Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	3 раза в неделю по 10 мин
Специально организованная дозированная ходьба	ежедневно на утренней и вечерней прогулках 5–7 мин
Оздоровительно-профилактическая гимнастика (сюжетно-игровая)	3 раза в неделю, после дневного сна, длительность 5 мин
Пробежки по массажным дорожкам	2 раза в неделю после дневного сна в течение 5 мин

<b>Непосредственно образовательная деятельность в режиме дня</b>	
Занятие физической культурой	3 раза в неделю, одно в часы прогулки, длительность 25 мин
Музыкальное занятие (с элементами ритмопластики)	2 раза в неделю, длительность 25 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в зависимости от индивидуальных особенностей
<b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>	
Неделя здоровья	2 раза в год (ноябрь, март)
Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	2–3 раза в год, длительность 40–60 мин
Физкультурные и спортивные досуги	1–2 раза в месяц, длительность 25–30 мин
<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>	
Домашние задания	Ежедневно 10 мин (определяется воспитателем)
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, Дней здоровья
Вовлечение родителей в мероприятия историко-краеведческой направленности (экскурсии и походы к значимым местам)	Экскурсии и походы к значимым местам, местам боевой и трудовой славы и др.

## **2.Здоровьесберегающие образовательные технологии.**

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

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

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.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

## Система образовательных технологий:

Эту систему условно можно разделить на 7 блоков.

1. Ребёнок и другие люди	
Если чужой приходит в дом.	Не открывать дверь чужим людям, даже если ласковый голос.
Опасные ситуации.	Не экспериментировать с лекарствами, пахучими веществами. Не спускаться в подвал. Не забираться на чердак, крышу. Уметь позвать на помощь.
Если чужой приглашает с ним пойти.	Не ходить с незнакомыми людьми.
2. Ребёнок в детском саду	
Знать о предметах, которые требуют осторожного отношения в детском саду. Ходьба из группы по лестнице на занятия, на прогулку.	Уметь правильно опускаться по лестнице, держась за перила для детей.
Знание дороги к специалистам ДООУ.	Хорошо ориентироваться в здании детского сада.
Умение вести себя со взрослыми и сверстниками.	Быть приветливыми, здороваться, прощаться.
Умение вести себя во время режимных моментов.	Пользоваться только своими предметами личной гигиены.
3. Ребёнок и природа	
Бережное отношение к окружающей среде и живой природе.	Не загрязнять источники воды, почву. Знать об опасности некоторых растений. Кормить зимой птиц.
Контакты с животными.	Можно кормить бездомных кошек, собак, но нельзя трогать их руками, гладить, брать на руки.
В природе всё взаимосвязано.	
4. Эмоциональное благополучие	
Психическое здоровье. Детские страхи.	Уметь рассказать о своём страхе и преодолеть его. Нужно довериться родителям, воспитателю, потому что от них может последовать помощь.

Конфликты и ссоры между детьми.	Не доводи дело до силового разрешения. Уступай друг – другу. Не разговаривай грубо.
5. Ребёнок дома	
Экстремальные ситуации.	Знать номера телефонов: пожарные, милиция, скорая помощь.
Прямые запреты.	Должны знать, что следующими предметами пользуются только взрослые, либо под присмотром взрослых: спички, газовая плита, электроприборы, иголки, ножницы, розетки, булавки, лекарства, бытовая химия.
Открытые окна, балкон – источник опасности.	Знать, что нельзя самим открывать окно, балкон.
6. Ребёнок на дороге	
Опасность на улице. Безопасный путь.	Знать безопасный путь домой, в детский сад, друзьям.
Работа ГИБДД	Знать назначение патрульной службы.
Правила поведения в транспорте.	Заходить в заднюю дверь, а выходить в переднюю, уступать место взрослым, не высовываться в окно.
Зебра, светофор и дорожные знаки для пешеходов.	Знать светофор, назначение перехода, знаки «пешеходный переход», «дети».
Правила поведения на улице.	Знать и выполнять правила поведения на улице (ходить только по тротуару, не играть на проезжей части); знать и выполнять правила перехода проезжей части.
7. Твой организм	
Польза витаминов. Правильное питание.	Знать пользу и вред некоторых продуктов для организма человека.
Работа организма.	Уметь слушать свой организм и выявлять причину дискомфорта. Знать, части тела человека и некоторые внутренние органы (сердце, легкие) и для чего они нужны.

Все эти знания даются детям не только на занятиях, но и в режимных моментах и досуговых мероприятиях.

### **3.Медико – профилактические технологии.**

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала дошкольного учреждения 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, щадящий режим в период адаптации и т.д.).
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинским работником детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

#### **4. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка:**

Цель: создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.

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 настоящее время многие дети переходят из состояния физиологического напряжения в состояние повышенной раздражительности и утомляемости, а значит нарушением сна, питания, сниженной работоспособностью. Работники детского сада стараются обеспечить условия для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня. Это:

- создание благоприятного психологического климата в группе в течении всего дня;
- организация уголка психологической разгрузки «уголок уединения», где дети смотрят альбомы с фотографиями развлечений, о природе, и т.д.;
- беседы с детьми;
- музыкотерапия;
- проведение тематических досугов;
- снижение утомляемости на занятиях достигаю за счёт физ. минуток и смены видов деятельности;
- появлению положительных эмоций способствуют игры- драматизации, театрализованная деятельность;
- элементы психогимнастики.

#### **5. Технологии здоровьесбережения педагогов**

На улучшение здоровья детей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое внимание в дошкольном учреждении уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости.

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

#### **6. 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.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей мной разработана система мероприятий, к которым относятся:

- родительские собрания,
- индивидуальные и групповые консультации,
- конкурсы,
- спортивные праздники,
- праздники здоровья,
- папки-передвижки,
- беседы,
- нетрадиционные формы работы с родителями,
- мастер-классы (практикумы)

На сегодняшний день проблема взаимодействия ДОУ и семьи по вопросам здоровья детей — одна из самых актуальных. Семье нужны поддержка и сопровождение.

Систематически для родителей организуются дни открытых дверей. На наш взгляд, это эффективная форма вовлечение членов семей в педагогический процесс. В течение дня папы, мамы, бабушки и дедушки имеют возможность посетить утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, прогулку, закаливающие процедуры и другие режимные моменты. Родители приглашаются на дни и недели здоровья, которые стали традиционными в нашем детском саду. Мамы и папы не только наблюдают, но и становятся активными участниками развлечений, различных игр, спортивных праздников: «Вместе с мамой вдвоем все препятствия пройдем», «Папы могут все на свете», «Папа, мама, я — спортивная семья», «Олимпийские семейные игры», «Дружная семейка».

Результаты диагностики показывают, что организованная таким образом воспитательно-образовательная и лечебно-оздоровительная работа положительно влияет на развитие детей.

## **Заключение**

В целом положительная динамика результатов свидетельствует о том, что применение здоровьесберегающих педагогических технологий в воспитательно-образовательном процессе с детьми старшего дошкольного возраста укрепляет здоровье детей, способствует формированию культуры здоровья.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. 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.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста. Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

## **Список литературы:**

1. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.
3. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 7 лет. – М.,2006.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.
5. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.,2002.
6. Евдакимова Е.С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ// Управление ДОУ. 2004. N1.
7. Маханева М.Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. N 5.
8. «Здоровьесберегающая система ДОУ». Авторы – составители М. А. Павлова, М. В. Лысогорская. Волгоград. Издательство «Учитель» 2008
9. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей». Авторы - составители Н. С. Голицына, И. М. Шумова. Москва. Издательство «Скрипторий 2003» 2008
10. Евдокимова Е.С., Додокина Н.В., Кудрявцева Е.А. Детский сад и семья. М., 2007.
11. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. В.И. Орла, С.Н. Агаджановой. СПб., 2008.
12. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М., 2012.