

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Кораблинский детский сад «Красная шапочка»
муниципального образования – Кораблинский муниципальный район Рязанской области

СОГЛАСОВАНО

На заседании педагогического совета
МДОУ Кораблинского детского сада
«Красная шапочка» Протокол № 7
От « 30 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий *Курнова*
МДОУ Кораблинского детского сада
«Красная шапочка» Приказ № 22/14
От « 31 » 08 2022 г.



КОНЦЕПЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ и КОМПЛЕКС МЕР
МДОУ Кораблинского детского сада «Красная шапочка»
по реализации здоровьесберегающих технологий
на 2022-2023 учебный год

Кораблино

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 ребенок 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 закалывающих 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 повышения 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

Форма двигательной деятельности	Особенность организации
Физкультурно-оздоровительные мероприятия	
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
Непосредственно образовательная деятельность в режиме дня	
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
Физкультурно-массовые мероприятия	
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

Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи	
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

Форма двигательной деятельности	Особенность организации
Физкультурно-оздоровительные мероприятия	
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
Непосредственно образовательная деятельность в режиме дня	
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

Физкультурно-массовые мероприятия	
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
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи	
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

Форма двигательной деятельности	Особенность организации
Физкультурно-оздоровительные мероприятия	
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

Непосредственно образовательная деятельность в режиме дня	
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
Физкультурно-массовые мероприятия	
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
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи	
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.

2.3. 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 ДОУ.	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 – СанПиНов

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 достигая 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 ДОО 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 вовлечения 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. Мама и папа 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.