

## **Здоровьесберегающие технологии в МКДОУ «Эртильский детский сад№3»**

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 МКДОУ «Эртильский детский сад№3» можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий :

**\*Медико-профилактические** 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 раннего и дошкольного возраста;
- организация и контроль физического развития дошкольников, закаливания;
- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о превентивной работе, о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Пропедевтическая работа в данном направлении ложится на плечи педагогов.

**\*Физкультурно-оздоровительные** 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, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** - это 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.

Таким образом, актуальным для нас является целесообразный подбор современных образовательных программ в соответствии с федеральным стандартом дошкольного образования. С приоритетом выбора максимально здоровьесберегающих образовательных методик и технологий, координацией деятельности всех педагогов и специалистов детского сада с целью разработки индивидуального маршрута воспитания и оздоровления

с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей, интересов, перспектив развития каждого ребенка.

**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. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ.

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

#### **Валеологическое просвещение родителей.**

Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей. Поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. Лишь при условии целенаправленной совместной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Для реализации всех направлений работы по здоровьесбережению в МКДОУ «Эртильский детский сад №3» созданы соответствующие условия:

- медицинский кабинет;
- кварцевые лампы для групповых и специальных помещений ;
- спортивный зал (гимнастические стенки, гимнастические мячи, различные тренажеры и т.д.);
- площадка для спортивных занятий на улице (беговые дорожки, мини-стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование);
- создание предметно-развивающей среды в группе: уголок физического саморазвития, уголок уединения (постройки из мягких модулей, домики-палатки, различные ширмы), все имеющиеся в группах пособия и материалы (дидактические игры по ЗОЖ, безопасности поведения в различных ситуациях, ПДД и т.п.) всегда находятся в распоряжении детей - т.е. среда должна быть естественной комфортабельной обстановкой, рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами;

- расстановка мебели в соответствии с ростом детей, освещение помещений, режим проветривания и т.п. (в соответствии с СанПиН);

- наличие наглядной информации для родителей, информационных стендов (о режиме дня, оздоровительных мероприятиях, о пропаганде здорового образа жизни и т.п.).

**Профилактические работы** в МКДОУ «Эртильский детский сад №3», направленные на оздоровление детей;

– точечный массаж лица, рук, стопы – ежедневно;

– дыхательная гимнастика – ежедневно;

– закаливающие процедуры – ежедневно;

– профилактические и реабилитационные мероприятия – ежедневно.

- гигиенические и водные процедуры: умывание; мытье рук; игры с водой; обеспечение чистоты среды.

- свето-воздушные ванны: проветривание помещений (в том числе сквозное); сон при открытых фрамугах; прогулки на свежем воздухе; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.

- специальное закаливание: босохождение; игровой массаж; обширное умывание; дыхательная гимнастика

- диетотерапия: рациональное питание; индивидуальное меню (при аллергии, ожирении, хронических заболеваний).

– прием витаминов «Ревит»;

– кварцевание групп на период повышения заболеваемости ОРВИ и гриппа;

– натуропатия (чесночные бусы на период заболевания гриппом, ОРВИ);

– искусственная витаминизация третьего блюда аскорбиновой кислотой;

– оксалиновая мазь в нос;

– физкультурные занятия в зале и на улице;

– физкультминутки – ежедневно;

– подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке – ежедневно;

– гимнастика после сна – ежедневно;

– утренняя гимнастика в зале и на улице – ежедневно.

Обеспечение здорового ритма жизни: щадящий режим (адаптационный период); гибкий режим; организация микроклимата.

– физкультурные досуги – один раз в месяц;

– физкультурные праздники – один раз в квартал;

– день здоровья – один раз в месяц;

– самостоятельная двигательная деятельность – ежедневно.

- гимнастика для глаз;

- использование зрительных тренажеров;

- психо - коррекционное сопровождение;

- санитарно-просветительной работы для родителей.

Элементы различных здоровьесберегающих технологий сочетаются в образовательной и досуговой деятельности в ДОУ с другими педагогическими технологиями. Забота о здоровье воспитанников красной нитью проходит через весь срок их пребывания в детском саду.