

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №2 «Светлячок»
муниципального образования город-курорт Геленджик**

**Программа
по работе с педагогами ДОО
«Здоровьесберегающая среда»**

Составители:
педагог-психолог Сокуренок А.А.,
инструктор по физической культуре Лагода Е.В.

Геленджик, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Принципы реализации программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	5
2. Содержательный раздел.....	6
2.1. Особенности реализации программы.....	6
2.2. Календарно-тематическое планирование работы с педагогами	6
2.3. Содержание программы.....	8
3. Организационный раздел.....	16
3.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	16
3.2. Оценка эффективности реализации программы.....	16
Список использованной литературы.....	17
Приложения.....	18
Методики диагностического модуля.....	18

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность.

Первостепенные задачи образовательного учреждения – укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма. Дошкольное образование должно гарантировать психологическую и физическую безопасность воспитанников, а для этого сам воспитатель, специалист, работающий с детьми, должен быть компетентен в вопросах здоровьесбережения. В ФГОС ДО указывается на реализацию задач формирования общей культуры личности ребенка, в том числе ценностей здорового образа жизни. Профессиональный стандарт педагога прописывает трудовую функцию в воспитательской деятельности – формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Как видно из приведенных документов, современному педагогу необходимо владеть навыками здоровьесбережения обучающихся и организации здоровьесберегающего пространства.

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. В последние годы широкое распространение получил термин «здоровьесбережение». Сберегать, значит сохранять, не утратить. Это комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников образовательных отношений.

Здоровьесберегающая среда дошкольной образовательной организации (далее – ДОО) – это гибкая, развивающаяся система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания дошкольников в учреждении.

Работа по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду строится на основе комплексного подхода, направленного на всестороннее развитие личности ребенка, на принципах гуманизации педагогического процесса, с опорой на единство требований дошкольного учреждения и семьи.

ДОО несет ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья обучающихся и сотрудников. Но кроме этого сами сотрудники учреждения обязаны владеть теоретическими и практическими знаниями в области здоровьесбережения, поскольку образцы поведения, отношений, переживаний, способы действий, используемые педагогом во взаимодействии с воспитанниками, усваиваются, присваиваются и могут проявляться в поведении ребенка.

Организация работы по обучению педагогов основам здорового образа жизни дошкольников и повышению компетентности в области здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий является одной

из важнейших проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Основная направленность программы – формирование у педагогов умения грамотно применять здоровьесберегающие технологии в процессе воспитания, обучения и развития дошкольников.

Участники программы: педагогический коллектив ДОО.

Реализация содержания программы осуществляется через следующие **формы** работы с педагогами: семинары-практикумы, обучающие семинары, мастер-классы.

Сроки реализации: программа рассчитана на один учебный год. Мероприятия проводятся 2 раза в месяц, всего 38 академических часов.

Отличительные особенности программы. Программа написана в рамках реализации инновационного проекта «Физическое развитие и формирование основ ЗОЖ у дошкольников в условиях игрового пространства «Парк веселых развлечений» как здоровьесберегающей среды ДОО.

Условия реализации программы:

Заинтересованность участников образовательного процесса вопросами здоровьесбережения.

Систематичность работы в данном направлении.

Программа «Здоровьесберегающая среда» предназначена для реализации молодыми педагогами ДОО, старшим воспитателем, инструктором по физической культуре, педагогом-психологом ДОО.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для повышения компетентности педагогов в вопросах организации здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОО, овладения здоровьесберегающими образовательными технологиями.

Реализация программы предусматривает решение следующих **задач:**

сформировать и расширить представления педагогов о составляющих здоровьесберегающей образовательной среды в детском саду;

повысить профессиональную культуру и мастерство педагогов в вопросах здоровьесбережения, современных педагогических технологий оздоровления дошкольников;

формировать у педагогов мотивацию к валеологизации образовательного процесса, освоению и применению инновационных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий;

формировать у педагогов ответственность в деле сохранения здоровья воспитанников.

1.3. Принципы реализации программы

В основе проектирования образовательной здоровьесберегающей среды ДОО положены следующие принципы:

Научность: подкрепление всех проводимых мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип социальной обусловленности и легитимизации: развитие понимания всеми субъектами образования (воспитателями, инструктором по физической культуре, педагогом-психологом, другими специалистами и детьми) общественной и личной значимости здоровьесберегающего образования.

Комплексность: интеграция медико-психолого-педагогического знания о различных качествах, свойствах и состояниях ребенка и различных социальных и образовательных систем, в которых он осуществляет свою жизнедеятельность; направленность на выявление готовности специалистов к проектированию образовательной здоровьесберегающей среды.

Активность: участие педагогов и специалистов в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников.

Гуманизация: приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности.

1.4. Планируемые результаты

В результате реализации данной программы планируется:

Повышение уровня знаний педагогов по вопросам здоровья детей дошкольного возраста и условий его сохранения.

Повышение мотивации педагогов к валеологизации образовательного процесса, освоению инновационных здоровьесберегающих технологий.

Совершенствование у педагогов практических навыков применения в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий.

Повышение качества образовательного процесса.

Таким образом, по завершении реализации программы предполагается не только повышение уровня теоретических и практических знаний педагогов в сфере здоровьесбережения, но и качественное улучшение организации процесса здоровьесбережения дошкольников, совершенствование в ДОО здоровьесберегающей среды.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности реализации программы

Программа предусматривает 2 модуля работы: диагностический и информационно-познавательный.

Диагностический модуль включает исследование представлений педагогов о ценности здоровья, здорового образа жизни, компетентности педагогов в области здоровьесберегающей среды на основе мониторингового исследования. В рамках данного модуля педагогам предлагается заполнить анкеты:

Анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья [9].

Модификация шкал опросника «Валеологическая компетентность педагога» (Малярчук Н.Н.) [5].

Анкета «Здоровьесберегающие технологии».

Содержание информационно-познавательного модуля включает в себя формирование у педагогов валеологической компетентности, информирование педагогов о принципах и особенностях создания и поддержания здоровьесберегающей среды в учреждении, современных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологиях в работе с детьми дошкольного возраста, формирование умений и навыков применять эти технологии в образовательном процессе.

2.2. Календарно-тематическое планирование работы с педагогами

№ п/п	Тема	Месяц	Кол-во часов
1	Стартовая диагностика представлений педагогов о ценности ЗОЖ	сентябрь	1
2	Обучающий семинар «Здоровьесберегающая среда в детском саду: понятие, особенности, составляющие»		2
3	Семинар-практикум «Виды здоровьесберегающих технологий и их применение в педагогическом процессе ДОО»		2
4	Семинар-практикум «Организация двигательного режима в разных возрастных группах»	октябрь	2
5	Обучающий семинар «Здоровьесберегающая технология В.Ф.Базарного «Обучение в режиме сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения»		2

6	Семинар-практикум «Здоровьесберегающие образовательные технологии охраны зрения у детей»	ноябрь	2
7	Семинар-практикум «Самомассаж как здоровьесберегающая технология»		2
8	Семинар-практикум «Игровой стретчинг как инновационная здоровьесберегающая технология»	декабрь	2
9	Семинар-практикум «Обогащение предметно-развивающей среды с целью сохранения здоровья дошкольников»		2
10	Обучающий семинар «Психогимнастика как метод сохранения и укрепления здоровья детей»	январь	2
11	Мастер-класс «Арт-терапия как технология обеспечения эмоционального здоровья ребенка»		2
12	Обучающий семинар «Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология»	февраль	2
13	Семинар-практикум «Игра как здоровьесберегающий компонент в обучении дошкольников»		2
14	Мастер-класс «Подвижные игры в детском саду, направленные на сохранение здоровья дошкольников»	март	2
15	Семинар-практикум «Технология воздействия цветом»		2
16	Обучающий семинар «Традиционные и нетрадиционные виды закаливания в детском саду»	апрель	2
17	Мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии музыкального воздействия»		2
18	Обучающий семинар «Технологии валеологического просвещения родителей»	май	2
19	Круглый стол «Оптимизация здоровьесберегающей деятельности ДОО»		2
20	Итоговая диагностика представлений педагогов о ценности ЗОЖ		1
Всего часов			38

2.3. Содержание программы

Тема 1. Стартовая диагностика представлений педагогов о ценности ЗОЖ

Цель: определение текущего уровня валеологической компетентности педагогов, расширение представлений о спектре используемых здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Методики:

Анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья.

Опросник «Валеологическая компетентность педагога».

Анкета «Здоровьесберегающие технологии».

Тема 2. Обучающий семинар «Здоровьесберегающая среда в детском саду: понятие, особенности, составляющие»

Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах организации здоровьесберегающей среды в ДОО.

План мероприятия:

1. Понятие здоровья. Компоненты здоровья: соматическое, физическое, психическое.

2. Понятие здорового образа жизни, здоровьесберегающей среды в ДОО.

3. Факторы, влияющие на здоровье ребенка.

4. Характеристики предметно-развивающей среды в групповом помещении, организованной по принципу обеспечения здорового образа жизни.

5. Педагогическая эстафета: педагоги делятся на две команды и предлагают оздоровительные упражнения.

6. Подведение итогов.

Тема 3. Семинар-практикум «Виды здоровьесберегающих технологий и их применение в педагогическом процессе ДОО»

Цель: расширение представлений педагогов о здоровьесберегающих технологиях в ДОО и возможностях их применения в образовательном процессе.

План мероприятия:

1. Понятие здоровьесберегающих технологий, цель и задачи их использования в образовательном процессе.

2. Виды здоровьесберегающих технологий:

медико-профилактические;

физкультурно-оздоровительные;

технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

технологии валеологического просвещения родителей.

3. Функции здоровьесберегающей технологии: формирующая, информативно-коммуникативная, диагностическая, адаптивная, рефлексивная, интегративная.

4. Подведение итогов.

Тема 4. Семинар-практикум «Организация двигательного режима в разных возрастных группах»

Цель: расширить знания педагогов об организации двигательного режима в разных возрастных группах в течение дня.

План мероприятия:

1. Организация двигательной активности детей как важнейшее условие оздоровления.

2. Утренняя гимнастика.

3. Динамические паузы, двигательные разминки, физкультминутки.

4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

5. Гимнастика после дневного сна.

6. Пальчиковая гимнастика.

7. Возрастные особенности двигательной активности, характер двигательного режима.

8. Подведение итогов.

Тема 5. Обучающий семинар «Здоровьесберегающая технология В.Ф.Базарного «Обучение в режиме сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения»

Цель: расширение представлений педагогов о применении в образовательном процессе здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного.

План мероприятия:

1. Цель и принципы технологии В.Ф. Базарного.

2. Режим смены динамических поз.

3. Построение занятий в режимеподвижных объектов и зрительных горизонтов (бумажные тренажёры В.Ф. Базарного с использованием сигнальных меток).

4. Применение массажных и корригирующих дорожек.

5. Упражнения на зрительную координацию по методу В.Ф. Базарного: «Сенсорные кресты», «Буратино» и др.

6. Подведение итогов.

Тема 6. Семинар-практикум «Здоровьесберегающие образовательные технологии охраны зрения у детей»

Цель: создание условий для комментированного показа методов, приемов по использованию здоровьесберегающих технологий по укреплению и сохранению зрения детей дошкольного возраста.

1. Проблематика нарушения зрения у детей дошкольного возраста и влияние технологических процессов на зрение детей.

2. Демонстрация методики выполнения основных упражнений зрительной гимнастики: «повороты глаз», «моргание», «прищепочки», «рисование носом» и др.

3. Упражнение «Маршруты для глаз», тренажер «Видеоазимут» для снятия зрительного утомления, «пальминг», цветотерапия.

4. Физминутки для глаз.

5. Просмотр стереограмм.

6. Подведение итогов.

Тема 7. Семинар-практикум «Самомассаж как здоровьесберегающая технология»

Цель: расширение представлений педагогов по применению технологии игрового массажа в работе с детьми дошкольного возраста.

План мероприятия:

1. Виды самомассажа: массаж кистей рук, массаж лица, массаж ушных раковин.

2. Основные приемы самомассажа: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, потряхивание, встряхивание, ударные приемы и пассивные движения.

3. Методика проведения сеанса самомассажа.

4. Гигиенические требования к проведению самомассажа.

5. Использование самомассажа в различных режимных моментах: утренняя гимнастика, динамические паузы, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа с детьми и т.д.

6. Демонстрация упражнений для самомассажа.

7. Подведение итогов.

Тема 8. Семинар-практикум «Игровой стретчинг как инновационная здоровьесберегающая технология»

Цель: расширение представлений педагогов об игровом стретчинге как инновационной здоровьесберегающей технологии.

План мероприятия:

1. Понятие стретчинга. Цели и задачи применения.

2. Структура занятия: вводная часть (подготовка, разогрев мышц), основная часть (выполнение упражнений), заключительная часть (восстановление организма).

3. Основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга: наглядность, доступность, систематичность, закрепление навыков, индивидуально-дифференцированный подход, сознательность.

4. Демонстрация комплекса упражнений игрового стретчинга.

5. Подведение итогов.

Тема 9. Семинар-практикум «Обогащение предметно-развивающей среды с целью сохранения здоровья дошкольников»

Цель: выявление и обобщение знаний педагогов об организации развивающей предметно-пространственной среды с целью сохранения здоровья детей дошкольного возраста.

План мероприятия:

1. Понятие развивающей предметно-пространственной среды. Нормативные требования к ее организации.

2. Мозговой штурм «Что необходимо учитывать при организации РППС? Какой она должна быть?».

3. Упражнение «Дополни недостающие слова». Педагоги делятся на 3 команды (младший, средний, старший дошкольный возраст), каждая команда получает лист с заданием, в котором требуется вставить недостающие слова по организации предметно-пространственной среды в группе детей определенного возраста. Организуется обсуждение.

4. Размещение оборудования по секторам, центрам активности детей.

5. Упражнение «Чемодан».

Задача – собрать чемодан в дальнюю дорогу, сложить в него то, что уже сделано по оснащению, обогащению, пополнению РППС с целью сохранения здоровья детей (педагоги зачитывают свои записи). На обратной стороне чемодана записать то, что надо еще сделать, собрать, изменить в группе.

6. Подведение итогов.

Тема 10. Обучающий семинар «Психогимнастика как метод сохранения и укрепления здоровья детей»

Цель: расширение представлений педагогов о возможностях применения метода психогимнастики для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

План мероприятия:

1. Понятие психогимнастики, цели и область применения.

2. Развитие у детей навыков контроля двигательной и эмоциональной сфер.

3. Структура психогимнастического занятия: разминка, коммуникативная часть – вербальное и невербальное общение (пантомима), заключительная часть, направленная на закрепление положительного эффекта.

4. Комплекс упражнений с использованием психогимнастики.

5. Подведение итогов.

Тема 11. Мастер-класс «Арт-терапия как технология обеспечения эмоционального здоровья ребенка»

Цель: знакомство с арт-терапевтическими средствами здоровьесберегающей деятельности в рамках образовательного процесса.

План мероприятия:

1. Понятие арт-терапии и ее влияние на психическое здоровье.
2. Упражнение «Рисунок по кругу».
3. Виды арт-терапии: изо-терапия, песочная терапия, сказкотерапия.
4. Упражнение «Мандала».
5. Советы по организации детской сказкотерапии.
6. Сочинение и разыгрывание сказки.
7. Подведение итогов.

Тема 12. Обучающий семинар «Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология»

Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах проведения дыхательной гимнастики с детьми.

План мероприятия:

1. Значение дыхательной гимнастики как средства профилактики заболеваний.
2. Особенности проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста.
3. Обучение педагогов приемам проведения дыхательных упражнений.
4. Демонстрация дидактических пособий-тренажеров для дыхательной гимнастики.
5. Нетрадиционное оборудование для проведения дыхательной гимнастики.
6. Подведение итогов.

Тема 13. Семинар-практикум «Игра как здоровьесберегающий компонент в обучении дошкольников»

Цель: формирование познавательных и профессиональных мотивов и интересов педагогов об играх детей дошкольного возраста как средстве сохранения и укрепления здоровья.

План мероприятия:

1. Игра – ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста.
2. Сюжетно-ролевые игры по теме «Здоровье».
3. Настольные игры.
4. Дидактические игры и игровые пособия.
5. Игры-драматизации.
6. Игровые паузы и подвижные игры.
7. Подведение итогов.

Тема 14. Мастер-класс «Подвижные игры в детском саду, направленные на сохранение здоровья дошкольников»

Цель: повысить профессиональную компетентность педагогов в вопросах проведения подвижных игр, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

План мероприятия:

1. Нормы двигательной активности детей дошкольного возраста.

2. Влияние подвижных игр на физическое и психоэмоциональное состояние дошкольников.

3. Методика обучения подвижным играм: подготовка к игре, сбор на игру, объяснение игры, распределение ролей, ход игры, окончание и обсуждение игры.

4. Игры, направленные на развитие ловкости и координации движений, скорости реакции, умение выполнять действия по сигналу, коррекцию агрессивного поведения, коррекцию страхов и тревожности .

5. Подведение итогов.

Тема 15. Семинар-практикум «Технология воздействия цветом»

Цель: повышение профессионального мастерства педагогов в процессе активного педагогического общения по освоению технологии цветотерапии.

План мероприятия:

1. Влияние цвета на эмоциональное состояние.

2. Психофизиологическая характеристика цвета.

3. Цветовая специфика интерьера в детском саду, оформления группового помещения.

4. Методика «Цветной дождь» (сухой душ из лент, расположенных в градации от теплых оттенков к холодным).

5. Упражнение «Покрывала феи» (используются цветные полотна из полупрозрачной ткани насыщенных и пастельных цветов). Рассматриваем сквозь них окружающее пространство, обертываемся в них. Это дает терапевтический эффект и развивает цветовые ассоциации, успокаивает, настраивает на позитивный лад, развивает воображение и фантазию.

6. Упражнение «Радужная страна». Требуется расселить игрушки по разным странам и обосновать свой выбор, почему герой должен жить в стране именно этого цвета.

7. Рекомендации, по использованию цветотерапии.

8. Подведение итогов.

Тема 16. Обучающий семинар «Традиционные и нетрадиционные виды закаливания в детском саду»

Цель: расширение представлений педагогов о методах закаливания в детском саду.

План мероприятия:

1. Понятие закаливания организма. Требования к проведению закаливающих процедур с детьми.

2. Традиционные методы закаливания: воздухом, солнечные ванны, методы водного закаливания.

3. Методика закаливающего дыхания (игровые упражнения с носом).

4. Нетрадиционные методы закаливания: методика контрастного воздушного закаливания, хождение босиком, полоскание горла прохладной водой.

5. Принципы закаливания.

6. Подведение итогов.

Тема 17. Мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии музыкального воздействия»

Цель: систематизировать представления педагогов в области музыкотерапии, продемонстрировать конкретные способы использования музыкотерапии в работе с детьми дошкольного возраста.

План мероприятия:

1. Сущность музыкотерапии и ее функции.
2. Классификация музыкотерапии: пассивная, активная, фоновая, интегративная, тематическая.
3. Методы музыкотерапии и их влияние на здоровье детей (музыкорисование, вокалотерапия, хоровое пение, игра на музыкальных инструментах, танцевально-двигательная терапия, дыхательная музыкотерапия и др.).
4. Рекомендации по проведению музыкотерапии с детьми.
5. Упражнения музыкотерапии для детей дошкольного возраста.
6. Подведение итогов.

Тема 18. Обучающий семинар «Технологии валеологического просвещения родителей»

Цель: повышение компетентности педагогов в вопросах валеологического просвещения родителей детей дошкольного возраста.

План мероприятия:

1. Понятие и задачи валеологического просвещения родителей.
2. Формы взаимодействия с родителями: консультации, беседы, круглые столы, тренинги, мастер-классы, семинары, дни открытых дверей, открытые занятия, совместные физкультурные досуги и праздники и др.
3. Принципы совместной работы с семьей: единство, систематичность и последовательность, индивидуальный подход, взаимное доверие и взаимопомощь.
4. Индивидуальная программа (план) оздоровления ребенка.
5. Наглядные средства валеологического просвещения родителей: газеты, буклеты, памятки, стендовая информация.
6. Подведение итогов.

Тема 19. Круглый стол «Оптимизация здоровьесберегающей деятельности ДОО»

Цель: проведение анализа здоровьесберегающей деятельности ДОО и определение путей совершенствования работы в данном направлении.

План мероприятия:

1. Система оздоровительно-закаливающих мероприятий в ДОО.
2. Организация центров здоровья и физического развития в условиях реализации ФГОС ДО.
3. Организация прогулки в разных возрастных группах.

4. Игра «Зарядка для ума» (викторина с вопросами по организации здоровьесберегающей среды в ДОО).

5. Подведение итогов.

Тема 20. Итоговая диагностика представлений педагогов о ценности ЗОЖ

Цель: определение динамики уровня валеологической компетентности педагогов, расширения спектра используемых здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Методики:

Анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья.

Опросник «Валеологическая компетентность педагога».

Анкета «Здоровьесберегающие технологии».

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-технические условия для реализации программы:
просторное помещение для проведения семинаров, мастер-классов, тренингов, спортивных мероприятий для педагогов (физкультурный или музыкальный зал);

столы и стулья из расчета на группу;

мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран, музыкальный центр, аудиозаписи);

презентационный материал;

бумага, ручки, карандаши, фломастеры, маркеры;

планшеты (доска с зажимом) для удобства письменной работы;

магнитно-маркерная доска.

3.2. Оценка эффективности реализации программы

Критерием оценки эффективности программы выступают результаты итоговой диагностики, демонстрирующие повышение уровня компетентности педагогов в области здоровьесбережения дошкольников, расширение спектра используемых здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Список использованной литературы

1. Абдуллина Н. В. Формирование здоровьесберегающей среды в ДОУ // Проблемы и перспективы развития педагогики и психологии: материалы междунар. заоч. науч.-практич. конф. (03 апреля 2013 г.). – Новосибирск: Изд-во «СибАК», 2013. – С. 8–15.
2. Вашлаева Л. П. Формирование здоровьесберегающей стратегии педагога: монография. – Кемерово: Изд-во ГОУ «КРИПО», 2004. – 154 с.
3. Ветрова В. В. «Уроки психологического здоровья». Методическое пособие по развитию дошкольника. М.: ТЦ «Сфера», 2010. – 128 с.
4. Малярчук Н. Н. Культура здоровья педагога: монография. – Тюмень: Тюм. гос. ун-т, 2008. – 192 с.
5. Мартынюк В.С. Проектирование здоровьесберегающей среды дошкольного учреждения // Преподаватель XXI век. 2010. №1.
6. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методическое пособие для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: Типография ОФТ, 2017.
7. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Монография. – СПб.: КАРО, 2006.
8. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий. – Волгоград: Учитель, 2009. – 183 с.
9. Романова Е.В., Пронина Н.А. Формирование компетентности педагогов в области приобщения дошкольников к здоровому образу жизни // Концепт. 2022. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kompetentnosti-pedagogov-v-oblasti-priobscheniya-doshkolnikov-k-zdorovomu-obrazu-zhizni> (дата обращения: 18.05.2023).
10. Цыповская С.А. Здоровьесберегающие технологии в современной системе дошкольного образования // Образование в современном мире: новое время – новые решения: Осовские педагогические чтения. 2014. № 1. С. 429–436.
11. Информационный интернет-портал <https://infourok.ru/>
12. Образовательная социальная сеть <https://nsportal.ru>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Методики диагностического модуля

Анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья

1. Можете ли Вы служить примером для своих воспитанников в соблюдении норм здорового образа жизни? (да / нет)
2. Имеете ли Вы как воспитатель четкое представление о состоянии здоровья каждого своих воспитанников? (да / нет)
3. Созданы ли в Вашем ДОО адекватные условия для реализации воспитанниками гигиенических правил и умений? (да / нет)
4. Учитываете ли Вы при проведении образовательной деятельности состояние здоровья детей? (да / нет)
5. Уверены ли Вы, что Ваши знания соответствуют современным требованиям достижений медицинской науки и ее профилактического профиля? (да / нет)
6. Используете ли Вы в учебном процессе, образовательных мероприятиях возможность пополнить знания воспитанников о состоянии здоровья? (да / нет)
7. Обсуждаете ли Вы в индивидуальной работе с родителями вопросы охраны здоровья воспитанников? (да / нет)
8. Ведется ли действенная совместная работа с медсестрой ДОО по контролю за дифференцированным режимом для воспитанников?
9. Принимаете ли Вы участие в системном мониторинге здоровья и организации отдыха учащихся? (да / нет)
10. Есть ли у Вас вредные привычки, от которых Вам хотелось бы избавиться? (да / нет)

Приложение 2

Опросник

«Валеологическая компетентность педагога»

Инструкция: Перед Вами пары противоположных утверждений. Прочитайте сначала суждения слева, а потом справа. Ваша задача – выбрать утверждение, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и вписать в бланк ответов одну из цифр: 5 – да; 4 – скорее всего да; 3 – ни да, ни нет; 2 – скорее всего нет; 1 – нет.

№ п/п	Утверждения	Шкала оценок					Утверждения
		5	4	3	2	1	
1	Часто прихожу к мысли,						Я опытный человек, у меня

	что мне еще не хватает знаний, умений и навыков по сохранению и созиданию здоровья воспитанников						достаточно знаний, умений и навыков по сохранению и созиданию здоровья воспитанников
2	Использую разнообразные методы здоровьесбережения здоровьесозидания, впервые апробирую их на собственных занятиях						Использую новые методы здоровьесбережения на занятиях только тогда, когда сам(а) видел(а) их положительные результаты
3	Психоэмоциональное и физическое здоровье воспитанников – одна из главных ценностей для меня						Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с детьми я не принимаю близко к сердцу
4	С воспитанниками у меня полное взаимопонимание						В последнее время я плохо нахожу общий язык с воспитанниками
5	Слово педагога должно не только учить уму-разуму, но и лечить душу ребенка						Педагог дает знания о мире, умение и навыки познания этого мира
6	Современные дети независимы и талантливы						Современные дети неуправляемы
7	Занимаясь здоровьесбережением детей, стал(а) больше внимания уделять своему здоровью						Работа с детьми явно подрывает моё здоровье
8	Болезнь – это следствие неправильного нерационального образа жизни человека						Болезнь – дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь
9	Деятельность по здоровьесбережению приобрела для меня жизненный смысл						Я не вижу смысла в здоровьесберегающей деятельности
10	Правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства						Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней
11	Каждую тему занятия связываю со здоровьем						Времени на занятия для информации о здоровье нет
12	Когда мы с детьми						Соблюдением СанПинов

	уходим на улицу, в музыкальный или физкультурный зал, я всегда проветриваю групповое помещение						должны заниматься медицинские работники
13	Я люблю свою работу и не представляю себя в другой профессиональной роли						Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство
14	Физкультминутки и офтальмотренаж – обязательный элемент моего занятия						Воспитанникам хватает естественной двигательной активности на занятии
15	Испытываю потребность в воспитании у детей культуры здоровья, что-то исследуя						У меня нет желания что-либо исследовать, воспитывая культуру здоровья у дошкольников

Приложение 3

Анкета «Здоровьесберегающие технологии»

1. Знакомы ли вы с анамнезом развития своих воспитанников при поступлении в ДОУ?

- а) да
- б) нет
- в) не знаю, что это такое

2. Какие условия Вы создаёте в группе для развития двигательной активности детей?

3. Дайте научную формулировку понятия здоровье согласно Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье – это _____

4. Какие виды здоровьесберегающих технологий вы используете в ДОУ? (выберите 1 или несколько ответов)

- а) медико-профилактические;
- б) физкультурно-оздоровительные;
- в) технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- г) технологии валеологического просвещения родителей;
- д) здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

5. Какие элементы медико-профилактической технологии вы используете? *(выберите 1 или несколько ответов)*

- а) организация мониторинга здоровья дошкольников;
- б) разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- в) организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста;
- г) физическое развитие дошкольников;
- д) закаливание;
- е) организация профилактических мероприятий в детском саду;
- ж) организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
- з) организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

6. Какие элементы физкультурно-оздоровительных технологий вы используете? *(выберите 1 или несколько ответов)*

- а) развитие физических качеств, двигательной активности;
- б) становление физической культуры дошкольников;
- в) дыхательная гимнастика;
- г) массаж и самомассаж;
- д) профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- е) воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

7. Какие виды здоровьесберегающих технологий вы используете в своей работе? *(выберите 1 или несколько ответов)*

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- а) стретчинг;
- б) ритмопластика;
- в) динамические паузы;
- г) подвижные и спортивные игры;
- д) релаксация;
- е) гимнастика пальчиковая;
- ж) артикуляционная гимнастика;
- з) гимнастика для глаз;
- и) гимнастика дыхательная;
- к) гимнастика бодрящая;
- л) корригирующая гимнастика для профилактики нарушения осанки;
- м) технологии эстетической направленности.

2. Технологии обучения ЗОЖ:

- а) физкультурное занятие;
- б) игротренинги, игротерапия;
- в) коммуникативные игры;
- г) самомассаж;
- д) точечный массаж;
- е) утренняя гимнастика.

3. Коррекционные технологии:

- а) технологии музыкального воздействия;
- б) сказкотерапия;
- в) психогимнастика;
- г) технология воздействия цветом;
- д) технология коррекции поведения;
- е) логоритмика.

Приложение 4

Семинар – практикум «Организация двигательного режима в разных возрастных группах»

Цель: расширить знания педагогов об организации двигательного режима в разных возрастных группах в течение дня.

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность.

Первые семь лет — это годы бурного психического и физического развития ребёнка, организм которого и его функции ещё далеко не совершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Вот почему так важно чтоб в этот период развития детей мы обеспечили им педагогически целесообразную среду.

Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

Важнейшим условием оздоровления в ДОУ является организация двигательной активности детей.

Двигательная активность способствует:

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, динамические паузы и т.д.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Утренняя гимнастика должна проводиться ежедневно до завтрака, в течение 10-12 мин на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале, все форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в физической форме, в носках.

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы. Они должны быть разучены на физкультурном занятии и хорошо знакомы детям.

Утренняя гимнастика может проводиться в разных формах:

- Традиционный комплекс утренней гимнастики
- Утренняя гимнастика в игровой форме
- С использованием полосы препятствий
- С включением оздоровительных пробежек

- С использованием простейших тренажеров.

Двигательная разминка. Проводится в перерыве между занятиями. Она позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы.

Основное ее назначение состоит в том, чтобы предотвратить развитие утомляемости у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что будет способствовать более быстрому восприятию программного материала.

Двигательная разминка может состоять из 3-4 игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Узнай по голосу», «Закати в лунку шарик», «Удочка», «Бой петухов», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий.

Игровые упражнения должны хорошо быть знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительными по времени (10-12 мин.), доступны детям с разным уровнем.

Детям можно в любой момент войти и выйти из игры. В конце двигательной разминки нужно детям предложить дыхательные упражнения.

Продолжительность двигательной разминки не более 10 минут. Местом проведения может быть любое хорошо проветриваемое помещение.

Физкультминутка (кратковременные физические упражнения) проводятся в средней, старшей и подготовительной группах в перерывах между занятиями, а также в процессе самого занятия. Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики. Физкультминутка в процессе самого занятия может быть проведена сидя или стоя у стола, за которым дети занимаются. Она состоит из 2-3 упражнений на разгибание туловища, движение рук, активизирующих работу мышц и расширяющих грудную клетку, шага на месте. Всё это выполняется в течение 1-2 минут. Физкультминутка между двумя занятиями может проводиться в виде

подвижной игры и упражнений. Обязательным условием при проведении физкультминутки является свежий воздух (открытые фрамуги, окна). По окончании упражнения, непродолжительной ходьбы, воспитатель напоминает детям, чем они ещё будут заниматься, и предлагает спокойно занять свои места.

Педагог должен помнить, что на занятиях таких, как лепка, аппликация, рисование, физкультминутка может отвлечь детей от их творческих замыслов.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

Основными задачами проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование имеющихся у детей навыков с основных движений путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Подвижные игры как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется воспитателем в различное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы. Утром до завтрака обязательно возникают игры по интересам детей. Среди них имеют место и самостоятельные подвижные игры небольших детских коллективов. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой ежедневной работы дошкольного учреждения по физическому воспитанию. На прогулке длительность игр и упражнений составляет 10-12 минут, если в этот день планируется физкультурное занятие, 30-40 минут в остальные дни. Вечером подвижным играм и физическим упражнениям необходимо отводить 10-15 минут. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и

закаливания. Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность. Поэтому чрезвычайно важны поиски новых форм и содержания ролевых игр ("Запуск ракеты", "Пожарные на учении", "Спортивные состязания" и т.д.).

Гимнастика после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах 7-15 минут. В течение года желательно использовать различные варианты гимнастики:

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- пробежки по массажным дорожкам.

Пальчиковая гимнастика

«Пальчиковые игры» являются очень важной частью работы по развитию мелкой моторики. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности. "Пальчиковые игры" как бы отображают реальность окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Пальчиковые игры дают возможность родителям играть с малышами, радовать их и, вместе с тем развивать речь и мелкую моторику. Благодаря таким играм ребёнок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между

взрослым и ребёнком, помогают развивать память, ребенок лучше запоминает стихи,

т. к кроме речи, активизируется и моторика рук, зрительная память.

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активностью детей. Рекомендовано проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю первой половине дня (одно на воздухе). Продолжительность занятий в детском саду для детей 2-3 лет – 15мин., 3-4 лет – 15-20мин., 4-5 лет 20-25мин., 5-6 лет- 25-30мин., 6-7 лет – 30-35 мин. Основные типы физкультурных занятий:

- традиционное;
- тренировочное;
- игровое;
- сюжетное;
- по интересам;
- тематическое;
- комплексное.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Возрастные особенности двигательной активности, характер двигательного режима напрямую зависит от возраста детей. Дети младшего возраста более активны, выбираемые ими игры отличаются подвижностью. У детей старшего дошкольного возраста приоритеты смещаются в сторону образовательных занятий, появляется интерес к компьютерным играм.

3-4 года

В этом дошкольном возрасте движение является обязательным условием всестороннего развития. Двигательная активность учит общению, положительно влияет на эмоции и воображение, способствует развитию интеллекта. В основе режима лежит нерегламентированная активность, когда игры ребенок выбирает самостоятельно. Но и некоторые сложные движения уже под силу малышу (бег, движение спиной вперед, подпрыгивания на одной ноге).

5 лет

Игровая деятельность детей приобретает различную направленность. Мальчики проявляют интерес к играм подвижного характера (футбол). Девочкам нравятся спокойные сюжетные игры («Дочки-матери», «Кухня»).

6 лет

Совершенствуются двигательные навыки, улучшается координация. Деятельность становится разнообразной и осознанной. Резкие отличия в выборе самостоятельной активности исчезают, дети организовываются в небольшие группы с участием мальчиков и девочек и вместе выполняют несложные упражнения (прыжки через препятствия, бросание мяча, ходьба по бревну).

7 лет

Проявляется устойчивый интерес к определенным видам активности, спортивным играм. У детей старшего дошкольного возраста появляется чувство самоконтроля и самооценка. Они целенаправленно тренируют конкретные навыки, многократно повторяют одни и те же движения, оценивают свою деятельность в сравнении с другими.

Развитие активной двигательной деятельности дошкольников необходимо, потому что именно в дошкольном возрасте у ребенка формируются принципы и привычки, а также сила воли и выдержка. Конечно, не стоит переутомлять детей физическими нагрузками, прогулками и пробежками, но минимальное количество времени в день нужно обязательно посвящать именно этому виду работы над собой и своим телом. Также развитие

двигательной активности дошкольников способствует нормальному развитию и росту их внутренних органов. Например, если не заставлять ребенка заниматься физическими упражнениями, то вы ставите ребенка в группу риска людей с ожирением.

Основные требования образовательного стандарта заключаются в том, чтобы привить ребенку желание заниматься своим телом и работать над собой.

При организации занятий спортом или спортивной деятельностью детей, необходимо учитывать возрастные категории детей, а также их предпочтения и состояние здоровья.

Практическая часть.

1. Утренняя гимнастика под музыкальное сопровождение для младшего возраста «Обезьянки».
2. Двигательная разминка для старшего возраста под музыку «Крокодильчик».
3. **Физкультминутка «Петрушка»:**

Стоит в лесу избушка, <i>дома.</i>	<i>Руки над головой изображают крышу</i>
А в ней живет Петрушка.	<i>Движение игры на дудочке.</i>
К нему идут зверушки	<i>Ходьба.</i>
Попрыгать, поиграть.	<i>Прыжки.</i>
Олени, носороги,	<i>Скрещивание рук над головой.</i>
Медведи из берлоги	<i>Переступание с ноги на ногу.</i>
Приходят друг за дружкой	<i>Ходьба.</i>
Попрыгать, поиграть.	<i>Прыжки.</i>
Косули и еноты, Ежи и бегемоты.	<i>Выполнять «пружинку», руки на поясе.</i>
Идут после охоты	<i>Ходьба.</i>
Попрыгать, поиграть.	<i>Прыжки.</i>
Малиновка, овсянка,	<i>Ритмичные взмахи руками.</i>

Живая обезьянка. руки	<i>Покачивание туловищем вправо-влево; согнуть в предплечьях, ладошки открыть.</i>
У всех одно и то же -	<i>Ходьба.</i>
Попрыгать, поиграть.	<i>Прыжки.</i>
Стоит в лесу избушка, дома.	<i>Руки над головой изображают крышу</i>
А в ней живет Петрушка.	<i>Движение игры на дудочке.</i>
К нему идут зверушки	<i>Ходьба.</i>
Попрыгать, поиграть.	<i>Прыжки.</i>

Вопросы семинара:

Назовите формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия
- самостоятельная деятельность детей
- подвижные игры
- утренняя гимнастика
- физические упражнения после дневного сна
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- прогулки
- физкультурные досуги
- спортивные праздники

Назовите виды здоровьесберегающих технологий

(дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз самомассаж, пальчиковая гимнастика, гимнастика, бодрящая после сна, коммуникативные игры, сказкотерапия, динамические паузы).

Закончить пословицы

- Береги платье снову,.... а здоровье с молодю.
- .В здоровом теле ...здоровый дух.
- Двигайся больше — проживешь дольше.

- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- Добрым быть — долго жить.
- .Доброе слово лечит, а злое калечит.
- Если хочешь быть здоров — закаляйся.
- Если не бегаешь пока здоров, придется побегать когда заболеешь.

Какую здоровьесберегающую технологию он отражает»

- 1) шарик су-джок – су-джок терапия
- 2) подушечка с травой – фитотерапия
- 3) диск – музыкотерапия; 4) апельсин – ароматерапия
- 5) мыльные пузыри – дыхательная гимнастика
- 6) Сказка -сказкотерапия; 7) перчатка – пальчиковая гимнастика
- 8) цветок – цветотерапия.

Приложение 5

Семинар-практикум «Обогащение предметно-развивающей среды с целью сохранения здоровья дошкольников»

Цель: выявление и обобщение знаний педагогов об организации развивающей предметно-пространственной среды с целью сохранения здоровья детей дошкольного возраста.

План мероприятия:

1. Понятие развивающей предметно-пространственной среды. Нормативные требования к ее организации.

2. Мозговой штурм «Что необходимо учитывать при организации РППС? Какой она должна быть?».

Каковы параметры построения предметно-развивающей среды?

При построении предметно–пространственной развивающей среды должны учитываться следующие принципы:

- Принцип дистанции, позиции при взаимодействии;
- Принцип активности, самостоятельности, творчества;
- Принцип стабильности, динамичности;

- Принцип комплексирования и гибкого зонирования;

3. Упражнение «Дополни недостающие слова». Педагоги делятся на 3 команды (младший, средний, старший дошкольный возраст), каждая команда получает лист с заданием, в котором требуется вставить недостающие слова по организации предметно-пространственной среды в группе детей определенного возраста. Организуется обсуждение.

4. Размещение оборудования по секторам, центрам активности детей.

5. Упражнение «Чемодан».

Задача – собрать чемодан в дальнюю дорогу, сложить в него то, что уже сделано по оснащению, обогащению, пополнению РППС с целью сохранения здоровья детей (педагоги зачитывают свои записи). На обратной стороне чемодана записать то, что надо еще сделать, собрать, изменить в группе.

6. Подведение итогов.

Приложение 6

Семинар-практикум «Виды здоровьесберегающих технологии и их применение в педагогическом процессе ДОУ»

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития психического и социального благополучия ребенка.

Цель применения здоровьесберегающих технологий педагогами дошкольного учреждения является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по формированию здорового образа жизни.

Применение здоровьесберегающих технологий следует рассматривать как в отношении к ребенку, так и ко взрослым.

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня здоровья и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, формирование знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, способность самостоятельно эффективно решать задачи ЗОЖ и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно ко взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья и валеологическому просвещению родителей.

Ведущий принцип здоровьесберегающих технологий: учет личностных особенностей ребенка и индивидуального развития, учет детских предпочтений в деятельности, воспитании и обучении.

Рассмотрим некоторые виды здоровьесберегающих технологий:

1) Медико-профилактические технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала в соответствии с медицинскими требованиями и нормами.

2) Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, укрепление защитных свойств организма, организацию профилактической и коррекционной работы с воспитанниками в условиях специально организованных форм оздоровительной работы в ДОО.

3) Здоровьесбережение и здоровьеобогащение педагогов – это технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, потребности к ЗОЖ.

5) Обучение ЗОЖ – это технологии, направленные на воспитание валеологической культуры, стремления к ЗОЖ, пониманию ценности здоровья, формирование умений самостоятельно использовать способы

профилактики и релаксации, что обеспечивает социально-психологическое благополучие ребенка в ДОО.

Качество и результативность применения здоровьесберегающих технологий напрямую зависит от постепенности, доступности, индивидуализации, системного чередования нагрузок и отдыха, а главное, от тесного и продуктивного взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Следует отметить организацию взаимодействия ДОО и семьи. Особую помощь педагогу в организации работы по формированию здорового образа жизни дошкольников оказывают формы взаимодействия с родителями: беседы, семинары, родительские собрания, консультации, совместные праздники, анкетирование, дни открытых дверей, совместные игры с детьми.

Выборочное анкетирование родителей «Какое место занимает физкультура в вашей семье» показало, что большая часть семей не уделяет внимания этому вопросу, и у родителей есть вредные привычки, которые невольно наблюдает ребенок в семье.

Поэтому совместно с педагогами и студентами для диалога на родительских собраниях подготовлена информация:

- Инфографика «Возможно Вам будет полезно» (об осанке), «Возможно Вам будет необходимо» (о вреде курения) — визуализация в графическом виде важной информации, целью которой является донесение ее до родительской аудитории быстрым и понятным образом.

- Памятка «Фундамент здоровья» (о стопах человека), «Профилактика сколиоза», «О вреде курения».

Информационный материал подготовлен в помощь педагогам образовательных учреждений для работы с родителями по вопросам профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Проведенный опрос педагогов по методике «Ладощка» показал, что все педагоги МБДОУ «ЦРР – д/с № 2«Светлячок» мотивированы на инновационную деятельность по проблеме ортопедического здоровья

дошкольников. Это подтверждает созданная развивающая предметно - пространственная среда для формирования ценностей здорового образа жизни, приобретено администрацией и изготовлено своими руками педагогами большое разнообразие спортивного оборудования, которое направлено на физическое развитие, на укрепление и сохранение здоровья детей дошкольного возраста.

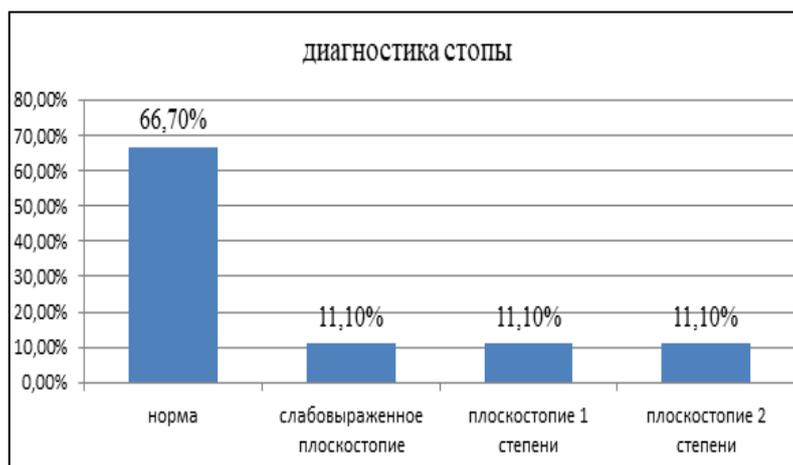
Организованы центры здорового образа жизни, центры двигательной активности с учетом педагогических, гигиенических и эстетических требований, предъявляемых к ним.

Оценка эффективности здоровьесберегающих технологий в формировании ЗОЖ показывает применение диагностических методик по проблеме исследования.

Проведена диагностика стопы с использованием плантографа. Плантограф – специальное медицинское устройство, с помощью которого диагностируют и исследуют отпечатки стоп у человека для определения наличия плоскостопия у человека.

По результатам первичного определения плоскостопия с помощью плантографа, выявлено, что из 27 дошкольников:

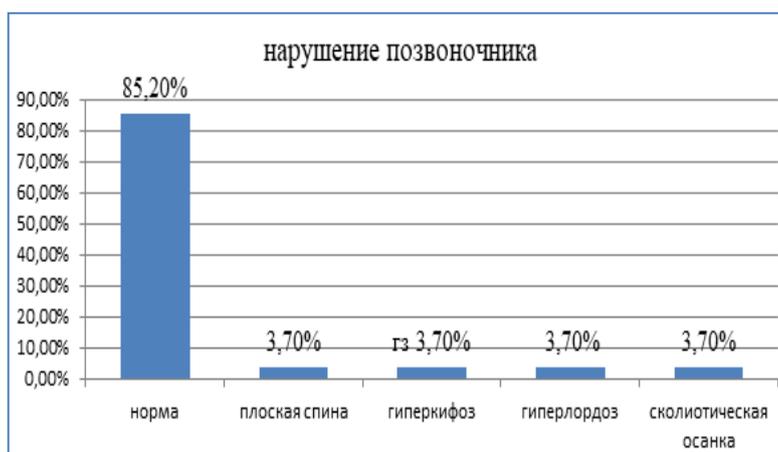
- 66,7% (18 чел.) – норма,
- 33,3% (9 чел.) – плоскостопие, из которых: 11,1% (3 чел.) – слабовыраженное плоскостопие 1 степени, 11,1% (3 чел.) – плоскостопие 1 степени, у 11,1% (3 чел.) – плоскостопие 2 степени.



Рекомендации: обязательное обращение к врачу-ортопеду Городской детской поликлиники г-к Геленджик для назначения лечения, повторная диагностика через 3 месяца.

Проведена диагностика нарушения осанки. По результатам первичного определения нарушения осанки по методике «Маячки», выявлено, что из 27 дошкольников:

- 85,2% (23 чел.) – норма,
- 3,7% (1 чел.) – плоская спина (уменьшение выраженности физиологических изгибов позвоночника),
- 3,7% (1 чел.) – гиперкифоз грудного отдела (искривление позвоночника в грудном отделе с направлением выпуклости назад, сутулость),
- 3,7% (1 чел.) – гиперлордоз поясничного отдела (напряжение в области поясницы, она не может расслабиться),
- 3,7% (1 чел.) – сколиотическая осанка (боковое отклонение позвоночника в одном из отделов).



Рекомендации: обязательное обращение к врачу-ортопеду Городской детской поликлиники г-к Геленджик для назначения лечения, профилактические мероприятия с воспитателями и инструктором по физической культуре ДОУ, родительский контроль за ортопедическим режимом.

С 1 сентября 2014 г. президент РФ В.В. Путин принял решение ввести в действие физкультурный комплекс «ГТО». В рамках обновленного «ГТО» предусматривается сдача спортивных нормативов в 11 возрастных группах, начиная с 6 лет.

«Готов к труду и обороне» (ГТО) — Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, созданный «в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья». С дошкольниками проведено тестирование, направленное на проверку физического состояния организма. Тестирование физической подготовки детей в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), возрастная категория: 1 ступень – 6-8 лет.

Участие в ГТО повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых.

Двигательная активность ребенка и его развитие - это принцип естественного воспитания ребенка, и ГТО весьма органично вписывается в данный процесс, в качестве завершающего фактора.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ



Тестирование ГТО по I возрастной степени 6 лет

Объединяя усилия педагогов ДООУ, семей воспитанников и взаимодействуя с социальными институтами МО г-к Геленджик, выполняется «заказ» современного общества – растить здоровое поколение.

Таким образом, главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.



Приложение 7

Семинар-практикум «Игра как здоровьесберегающий компонент в обучении дошкольников»

Цель: формирование познавательных и профессиональных мотивов и интересов педагогов об играх детей дошкольного возраста как средстве сохранения и укрепления здоровья.

План мероприятия:

1. Игра – ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста.
2. Сюжетно-ролевые игры по теме «Здоровье».

«Мой день».

Цели: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъема до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

3. Настольные игры.

Путешествие в страну здоровья.

Цель: закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик, на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперёд настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребёнок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зелёном кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперёд. Побеждает тот, кто первым доберётся в страну здоровья.

4. Дидактические игры и игровые пособия.

Дидактическая игра «Правила гигиены».

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

Дидактическая игра «Полезная и вредная еда».

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (*вырезанные из цветного картона яблоко, морковь, груша*).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

Дидактическая игра «Азбука здоровья»

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

Материал: иллюстрации

Ход игры: играют от 1 до ... человек. Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

5. Игры-драматизации.

6. Игровые паузы и подвижные игры.