

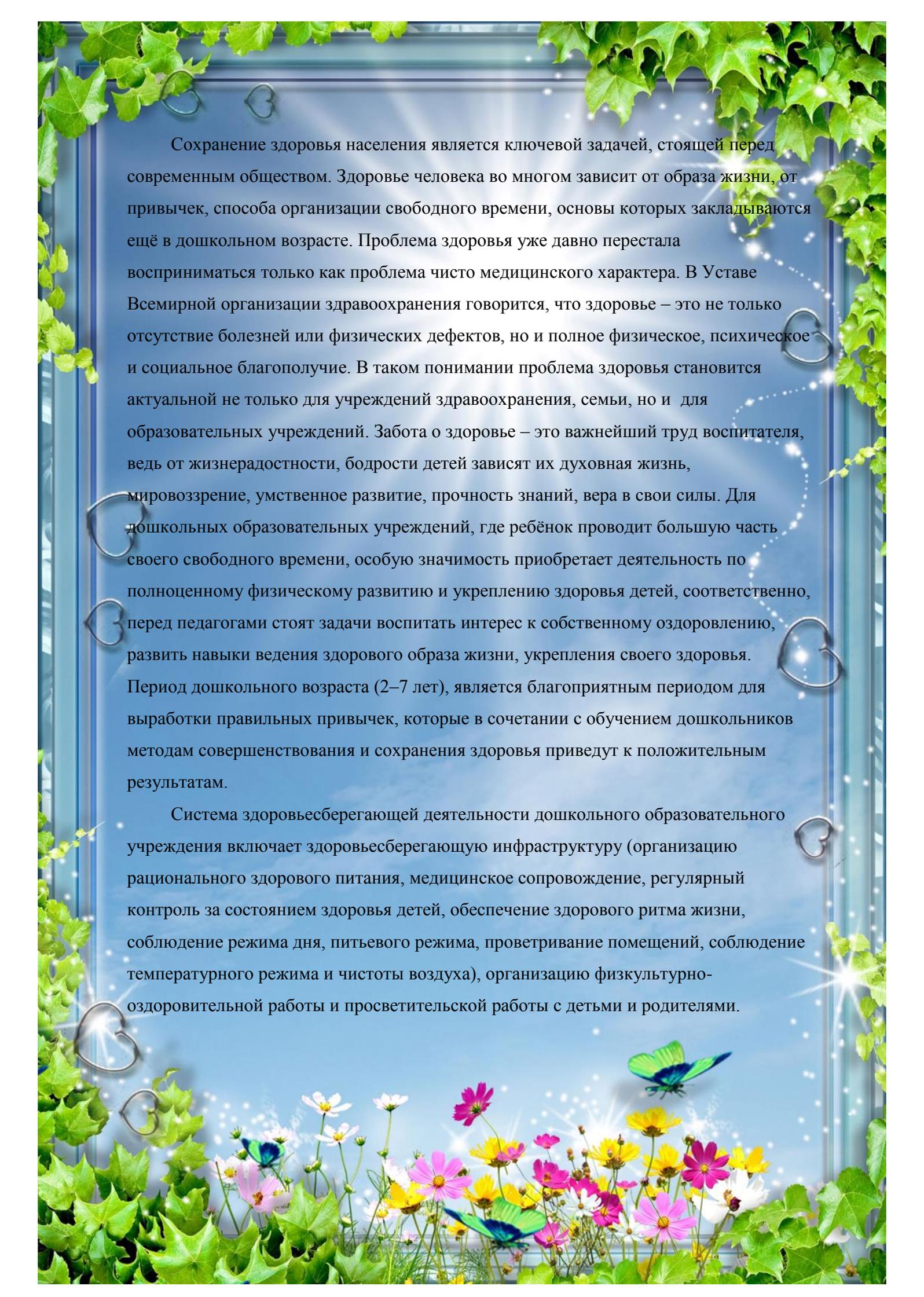
МДОУ «Детский сад №8»

**ДОКЛАД**  
**на пед.чаше**

по теме

**Здоровьесбережение как ведущее  
направление работы педагога**

Подготовила воспитатель  
Каплюгина Анна Вячеславовна

The background of the page is a light blue gradient with a decorative border of green ivy leaves. Several heart-shaped icons are scattered throughout the page, and a trail of white sparkles curves across the right side. At the bottom, there is a field of colorful flowers (pink, yellow, white) and several butterflies in shades of blue and green.

Сохранение здоровья населения является ключевой задачей, стоящей перед современным обществом. Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, от привычек, способа организации свободного времени, основы которых закладываются ещё в дошкольном возрасте. Проблема здоровья уже давно перестала восприниматься только как проблема чисто медицинского характера. В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. В таком понимании проблема здоровья становится актуальной не только для учреждений здравоохранения, семьи, но и для образовательных учреждений. Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя, ведь от жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Для дошкольных образовательных учреждений, где ребёнок проводит большую часть своего свободного времени, особую значимость приобретает деятельность по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей, соответственно, перед педагогами стоят задачи воспитать интерес к собственному оздоровлению, развить навыки ведения здорового образа жизни, укрепления своего здоровья. Период дошкольного возраста (2–7 лет), является благоприятным периодом для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Система здоровьесберегающей деятельности дошкольного образовательного учреждения включает здоровьесберегающую инфраструктуру (организацию рационального здорового питания, медицинское сопровождение, регулярный контроль за состоянием здоровья детей, обеспечение здорового ритма жизни, соблюдение режима дня, питьевого режима, проветривание помещений, соблюдение температурного режима и чистоты воздуха), организацию физкультурно-оздоровительной работы и просветительской работы с детьми и родителями.

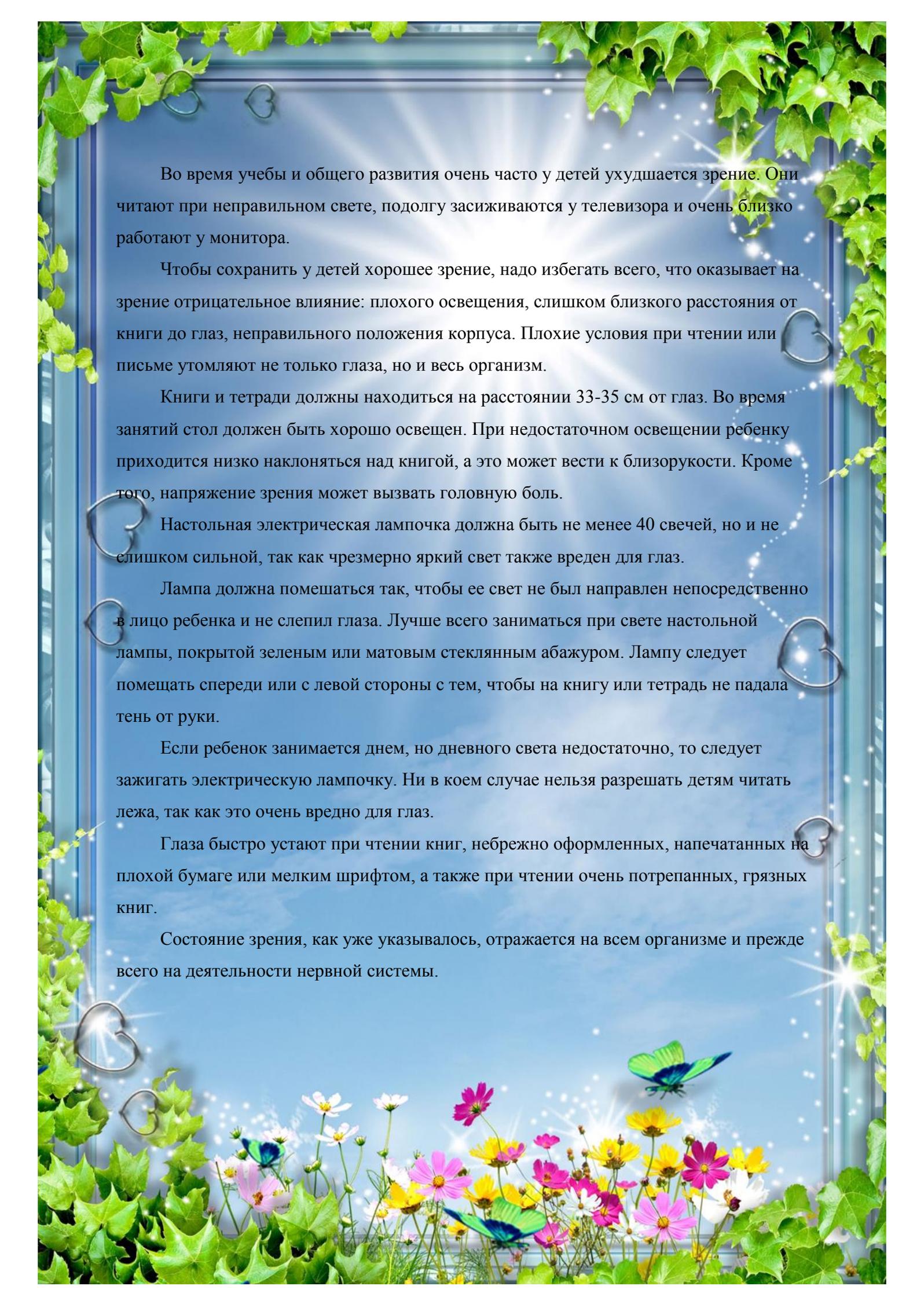


Физкультурно-оздоровительная работа является важным элементом системы здоровьесбережения, поскольку детям на данном этапе жизни необходимо движение, важной задачей становится создание условий для удовлетворения биологических потребностей детей в движении. Физкультурно-оздоровительная работа включает в себя физические упражнения, которые дети выполняют во время утренней гимнастики, профилактической гимнастики (дыхательной, плоскостопия, зрения), физкультурных минуток. Важным элементом являются подвижные и динамичные игры, подвижные игры с музыкальным сопровождением, игры на свежем воздухе, например, «Снежная крепость», спортивные игры, прогулки, походы, закаливающие процедуры, а также организация активного отдыха: спортивных праздников, Дней Здоровья.

Организация просветительской работы с детьми включает формирование привычек здорового образа жизни, понимание необходимости соблюдения личной гигиены, проведения гигиенических и водных процедур. Реализация просветительской работы предполагает беседы с детьми и дидактические игры, например, беседы «Сделай компьютер своим другом», «Полезные и вредные продукты», «Полезные и вредные привычки», «Зимние игры и забавы», «Как вести себя на улице зимой», первые вопросы и ответы об организме, игра «Аптека» и другие.

Наибольшие положительные результаты эта многоплановая работа может принести только при условии тесного взаимодействия с семьей. Формы и методы взаимодействия с семьей могут включать в себя создание фотовыставки «Папа, мама, я – спортивная семья»; фотоальбома «Как я берегу своё здоровье дома», консультации для родителей по различным темам, например, «Подвижные игры детей от 3 до 7 лет», «Лечебная физкультура и профилактика простудных заболеваний детей». Взаимодействие с родителями предполагает обратную связь и сопровождается опросами и анкетированием родителей.

Результатом такой системной деятельности должна стать активная позиция детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни, а также сознательное отношение детей к своему здоровью.

A decorative frame surrounds the text, featuring green ivy leaves at the top and bottom, and several heart-shaped cutouts. The background is a light blue gradient with a sunburst effect in the upper right and a field of colorful flowers and butterflies at the bottom.

Во время учебы и общего развития очень часто у детей ухудшается зрение. Они читают при неправильном свете, подолгу засиживаются у телевизора и очень близко работают у монитора.

Чтобы сохранить у детей хорошее зрение, надо избегать всего, что оказывает на зрение отрицательное влияние: плохого освещения, слишком близкого расстояния от книги до глаз, неправильного положения корпуса. Плохие условия при чтении или письме утомляют не только глаза, но и весь организм.

Книги и тетради должны находиться на расстоянии 33-35 см от глаз. Во время занятий стол должен быть хорошо освещен. При недостаточном освещении ребенку приходится низко наклоняться над книгой, а это может вести к близорукости. Кроме того, напряжение зрения может вызвать головную боль.

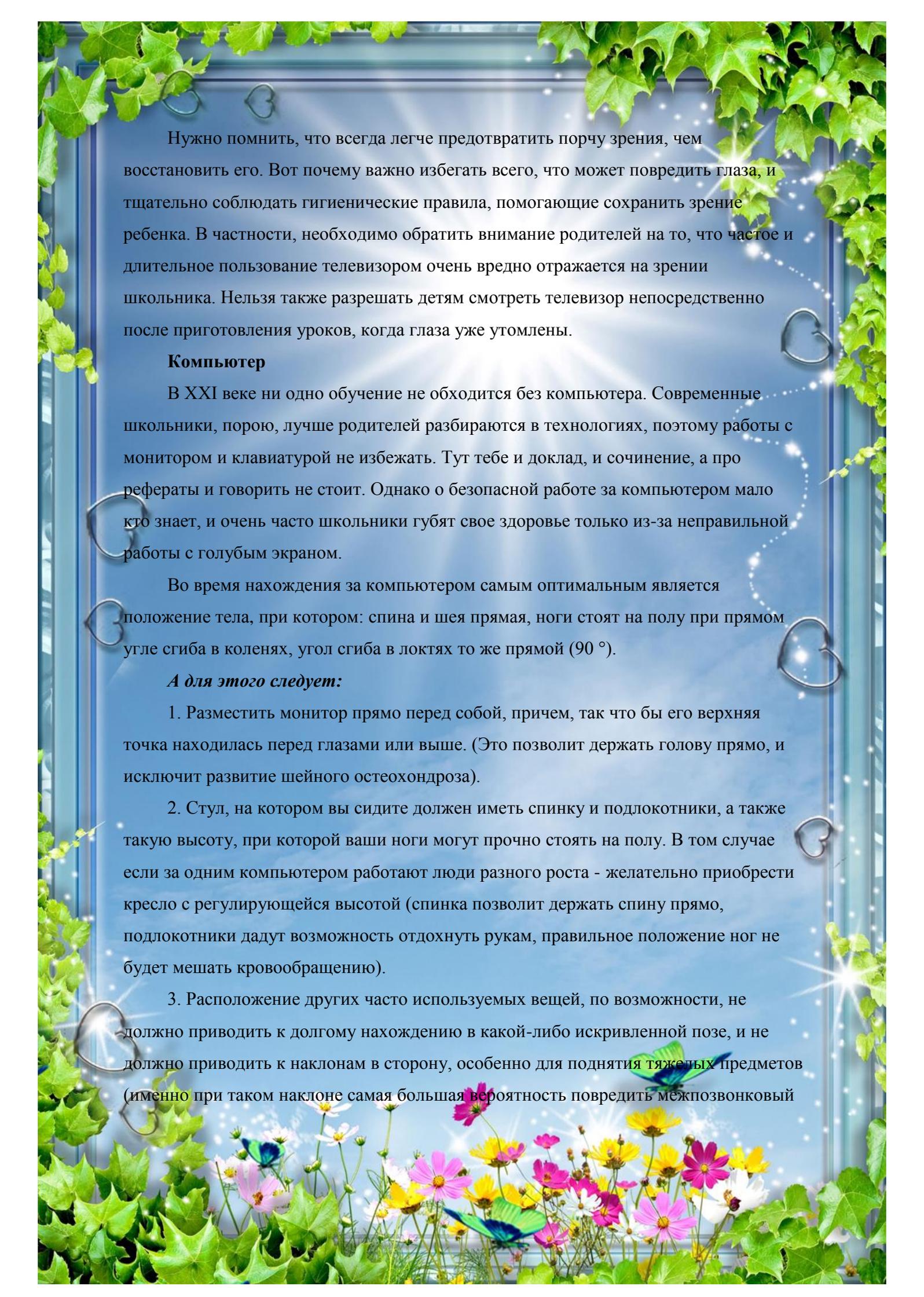
Настольная электрическая лампочка должна быть не менее 40 свечей, но и не слишком сильной, так как чрезмерно яркий свет также вреден для глаз.

Лампа должна помещаться так, чтобы ее свет не был направлен непосредственно в лицо ребенка и не слепил глаза. Лучше всего заниматься при свете настольной лампы, покрытой зеленым или матовым стеклянным абажуром. Лампу следует помещать спереди или с левой стороны с тем, чтобы на книгу или тетрадь не падала тень от руки.

Если ребенок занимается днем, но дневного света недостаточно, то следует зажигать электрическую лампочку. Ни в коем случае нельзя разрешать детям читать лежа, так как это очень вредно для глаз.

Глаза быстро устают при чтении книг, небрежно оформленных, напечатанных на плохой бумаге или мелким шрифтом, а также при чтении очень потрепанных, грязных книг.

Состояние зрения, как уже указывалось, отражается на всем организме и прежде всего на деятельности нервной системы.



Нужно помнить, что всегда легче предотвратить порчу зрения, чем восстановить его. Вот почему важно избегать всего, что может повредить глаза, и тщательно соблюдать гигиенические правила, помогающие сохранить зрение ребенка. В частности, необходимо обратить внимание родителей на то, что частое и длительное пользование телевизором очень вредно отражается на зрении школьника. Нельзя также разрешать детям смотреть телевизор непосредственно после приготовления уроков, когда глаза уже утомлены.

### **Компьютер**

В XXI веке ни одно обучение не обходится без компьютера. Современные школьники, порою, лучше родителей разбираются в технологиях, поэтому работы с монитором и клавиатурой не избежать. Тут тебе и доклад, и сочинение, а про рефераты и говорить не стоит. Однако о безопасной работе за компьютером мало кто знает, и очень часто школьники губят свое здоровье только из-за неправильной работы с голубым экраном.

Во время нахождения за компьютером самым оптимальным является положение тела, при котором: спина и шея прямая, ноги стоят на полу при прямом угле сгиба в коленях, угол сгиба в локтях то же прямой (90 °).

#### ***А для этого следует:***

1. Разместить монитор прямо перед собой, причем, так что бы его верхняя точка находилась перед глазами или выше. (Это позволит держать голову прямо, и исключит развитие шейного остеохондроза).

2. Стул, на котором вы сидите должен иметь спинку и подлокотники, а также такую высоту, при которой ваши ноги могут прочно стоять на полу. В том случае если за одним компьютером работают люди разного роста - желательно приобрести кресло с регулирующейся высотой (спинка позволит держать спину прямо, подлокотники дадут возможность отдохнуть рукам, правильное положение ног не будет мешать кровообращению).

3. Расположение других часто используемых вещей, по возможности, не должно приводить к долгому нахождению в какой-либо искривленной позе, и не должно приводить к наклонам в сторону, особенно для поднятия тяжелых предметов (именно при таком наклоне самая большая вероятность повредить межпозвонковый



Время от времени следует делать гимнастику для глаз — медленные движения глазами: влево-вправо, вверх-вниз, по диагонали и по кругу, выполнять по 2 минуты. Не экономьте при выборе монитора: выбирайте монитор с высокой частотой обновления, с большой разрешающей способностью и маленьким шагом расположения точек.

Зрение – один из важнейших органов, с помощью которого мы получаем около 90% информации об окружающем мире. Детское зрение особенно важно беречь, и следить за ним нужно с самых ранних лет, ведь это очень важно для будущего ребенка.

Родителям важно помнить о том, что ребенку необходимо не только учиться, но и отдыхать. Помогите ему правильно организовать свой день, и он не только оправдает ваши надежды в учебе, но и сохранит зрение. Ведь предотвратить проблемы всегда проще, чем лечить.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Здоровье является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира. Однако здоровье – явление самостоятельное и многоаспектное. Каждый человек здоров условно, и каждый может быть здоровым в определенных условиях. В настоящее время в ДОО уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранения здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детского сада, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни – как собственных, так и других людей.

В настоящее время здоровьесберегающие технологии принято разделять на 3 группы.

### **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

- стретчинг;
- ритмопластика;
- физкультминутки и динамические паузы;
- подвижные и спортивные игры;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика;
- коррегирующая гимнастика;
- релаксация;
- аромотерапия.

### **2. Технологии обучения здоровому образу жизни:**

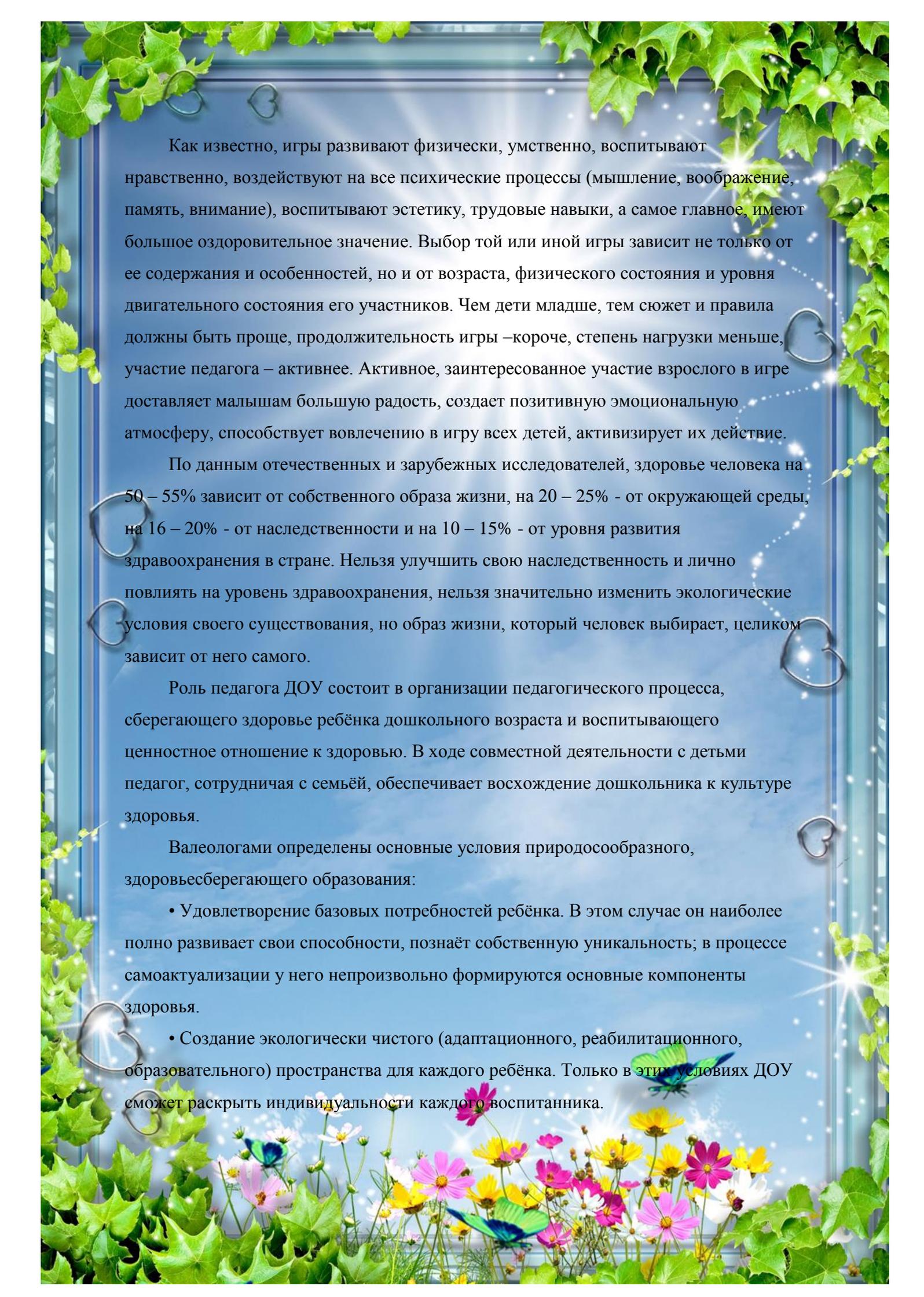
- физкультурные занятия;
- игротренинги и игротерапия;
- коммуникативные игры;
- циклы занятий и игровых упражнений из серии «Здоровье»;
- самомассаж и точечный массаж;

### **3. Коррекционные технологии**

- арт – терапия;
- сказкотерапия;
- песочная терапия;
- технология музыкального воздействия;
- психогимнастика;
- фонетическая ритмика.

Хочется остановиться на одном из видов технологий сохранения и стимулирования здоровья – подвижных играх.

*Подвижная игра* – это эмоциональная деятельность, которая связана с выполнением основных движений. Подвижные игры являются незаменимым средством развития детей, играют большую роль в их всестороннем физическом воспитании. Существуют игры малой, средней и большой подвижности. Они проводятся во все отрезки пребывания ребенка в детском саду. Проводятся в группе, на занятиях по физической культуре, музыкальном занятии, а также на прогулках.



Как известно, игры развивают физически, умственно, воспитывают нравственно, воздействуют на все психические процессы (мышление, воображение, память, внимание), воспитывают эстетику, трудовые навыки, а самое главное, имеют большое оздоровительное значение. Выбор той или иной игры зависит не только от ее содержания и особенностей, но и от возраста, физического состояния и уровня двигательного состояния его участников. Чем дети младше, тем сюжет и правила должны быть проще, продолжительность игры – короче, степень нагрузки меньше, участие педагога – активнее. Активное, заинтересованное участие взрослого в игре доставляет малышам большую радость, создает позитивную эмоциональную атмосферу, способствует вовлечению в игру всех детей, активизирует их действие.

По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50 – 55% зависит от собственного образа жизни, на 20 – 25% - от окружающей среды, на 16 – 20% - от наследственности и на 10 – 15% - от уровня развития здравоохранения в стране. Нельзя улучшить свою наследственность и лично повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого.

Роль педагога ДООУ состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Валеологами определены основные условия природосообразного, здоровьесберегающего образования:

- Удовлетворение базовых потребностей ребёнка. В этом случае он наиболее полно развивает свои способности, познаёт собственную уникальность; в процессе самоактуализации у него непроизвольно формируются основные компоненты здоровья.
- Создание экологически чистого (адаптационного, реабилитационного, образовательного) пространства для каждого ребёнка. Только в этих условиях ДООУ сможет раскрыть индивидуальности каждого воспитанника.

• Воспитание у детей потребности в здоровье, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни и выработка индивидуального способа валеологически обоснованного поведения.

### **Психологическая зарядка.**

Упражнение направлено на овладение приёмами релаксации и концентрации, способствующими повышению энергетического потенциала.

- Стоя, свести лопатки, улыбнуться и подмигивая левым, потом правым глазом повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».

- Положив на лоб левую ладонь, затем правую повторять: «Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача».

- Потирая ладонь о ладонь повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днём становлюсь богаче».

- Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».

- Руки в стороны, кулаки сжать, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, всё получится так, как надо».

- Руки на поясе наклоны вперёд – назад, повторять: «Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен – и я прекрасна».

- Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодрa и энергична, и дела идут отлично».

- Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается, и всё у меня получается».

Подводя итог своей с вами работы, я хочу, чтобы вы выбрали себе цветок, с любимым для вас цветом, ведь хромотерапия – это тоже здоровьесберегающая технология, на обратной стороне написано значение цвета, а от вас я хочу услышать пожелание для меня (одно слово).

**Всем желаю крепкого здоровья!**