



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 521**



**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ**





# Компоненты здорового образа жизни

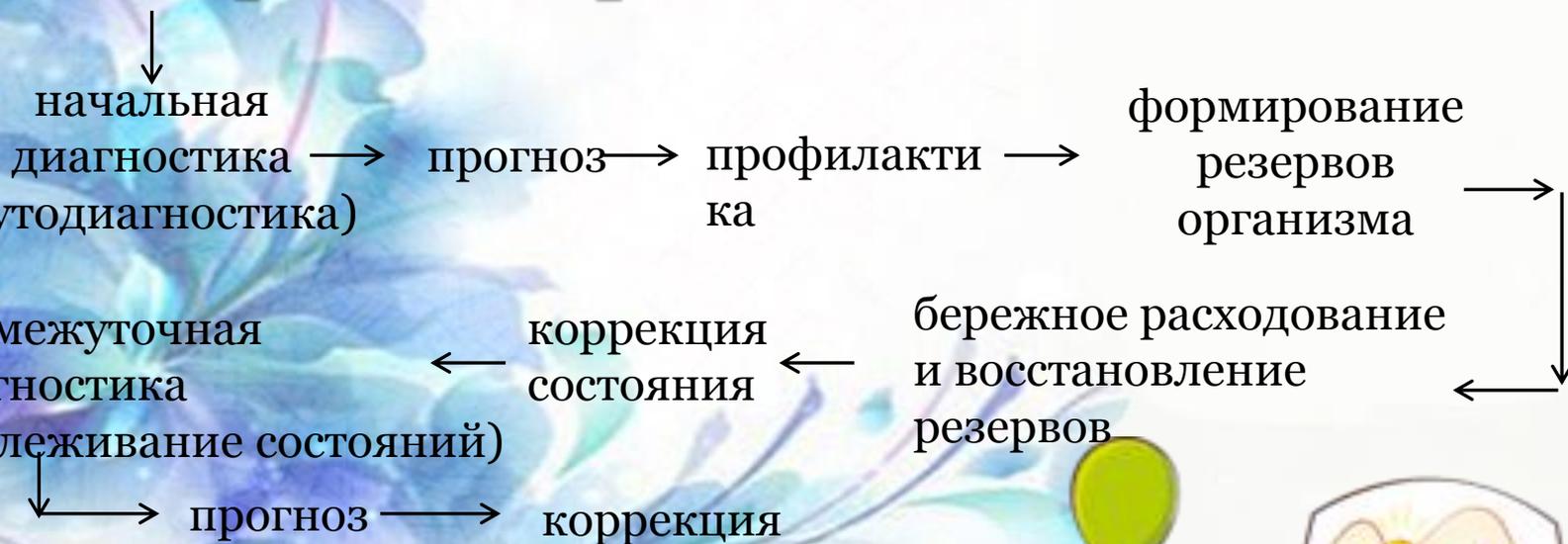
- **Мотивационно-ценностный** (система побуждений к ЗОЖ)
- **Содержательно-профессиональный** (система знаний ЗОЖ)
- **Эмоционально-практический** (система умений и желание постоянно вести ЗОЖ)
- **Волевой** (качества личности, способствующие достижению целей ЗОЖ, эмоциональные проявления в оценке достигнутого)



# Здоровый образ жизни

это управление здоровьем посредством адекватизации поведения

## Алгоритм здоровьесберегающей и здоровьетворческой деятельности



A vertical illustration of four children climbing a pole. From top to bottom: a boy with a ponytail, a girl with a ponytail, a boy with a ponytail, and a girl with a ponytail. They are all smiling and holding onto the pole.

**Здоровьесбережение** - ключевой элемент нового мышления, требующий пересмотра, переоценки всех компонентов педагогического - образовательного и методического - процесса, поскольку радикально меняет саму суть и характер этого процесса, ставя в центр его здоровье ребенка

**Здоровье** - это гармоничное, оптимальное проявление всех функций организма (физических, психических, интеллектуальных и духовных) во взаимодействии с предметной, природной, социальной средой обитания.

**Здоровьесберегающее образование** - непрерывный процесс обучения, воспитания и развития ребенка, направленный на формирование эмоционально-положительного отношения к природе, окружающему миру, ответственного отношения к своему здоровью и состоянию окружающей среды, соблюдение им определенных моральных норм в системе ценностных ориентации

A horizontal illustration of seven children holding a banner. From left to right: a boy with a ponytail, a girl with a ponytail, a boy with a ponytail, a boy wearing a yellow hat with a red flower, a girl with a ponytail, a girl with a ponytail, and a boy holding a framed picture of a landscape with a yellow tower. They are all smiling and holding onto the banner.

A vertical illustration of four children climbing a pole. From top to bottom: a boy with blonde hair and a red shirt, a girl with blonde hair and a green bow, a girl with blonde hair and a green bow, and a small yellow bear-like character.

**Здоровьесберегающий подход** в образовании детей - это комплекс психолого-педагогических, медицинских и других мероприятий, обеспечивающих эффективность педагогического процесса.

**Технология здоровьесберегающего образования** - совокупность организационных решений, средств, методов и приемов здоровьесберегающего образования детей, охватывающих важную часть воспитательно-образовательного процесса.

**Здоровьесберегающие технологии** - совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование осознанного и ценностного отношения к собственному здоровью.



# Цель здоровьесберегающих образовательных технологий

обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать дошкольников, чтобы они смогли потом вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером.



# Педагогика оздоровления

**Здоровьесберегающая педагогика** - это педагогическая система, основанная на разумном приоритете ценности здоровья, которую необходимо воспитывать у дошкольников и формировать в ходе образовательного процесса, ориентированного на здоровьесбережение и обеспечивающего его технологически.



# Принципы здоровьесберегающей педагогики

- **Принцип системности и повторения** (в результате системы работы и многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы)
- **Принцип постепенности** (предполагает преемственность от одной ступени к другой)
- **Принцип доступности и индивидуализации** (его назначение - в исключении негативных и вредных последствий для организма каждого ребенка вследствие чрезмерных требований и заданий)
- **Принцип непрерывности** (предполагает построение процесса здоровьесбережения как целостного процесса с системным чередованием нагрузок и отдыха)
- **Принцип цикличности** (заключается в повторяющейся последовательности занятий)



# Принципы здоровьесберегающей педагогики

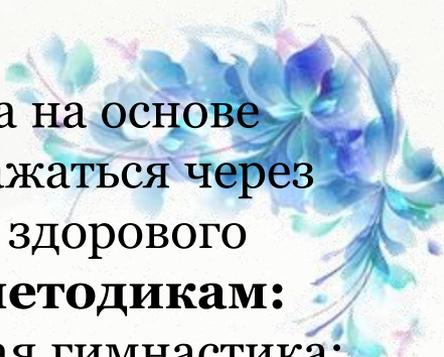
- **Принцип оздоровительной направленности** (решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения и воспитания).
- **Принцип комплексного междисциплинарного подхода к образованию** (взаимодействие педагогов и медицинских работников).
- **Принцип активного обучения** (использование различных интерактивных форм и методов обучения, а также разнообразных форм работы самих детей: индивидуальной, коллективной, групповой, парной и др.).
- **Принцип формирования ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.**
- **Принцип связи теории с практикой** (применение своих знаний на практике).



# Принципы организации здоровьесберегающей деятельности педагогов

- принцип здоровьесбережения
- принцип природосообразности
- принцип индивидуализации
- принцип научности
- принцип комплексности и интегративности
- принцип активности, сознательности
- принцип адресности и преемственности
- принцип результативности и гарантированности





Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий может выражаться через непосредственное **обучение** детей **приемам** здорового образа жизни (ЗОЖ), **профилактическим методикам:**

- оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика;
  - профилактика простудных заболеваний;
  - привитие детям элементарных гигиенических навыков через здоровьесберегающие образовательные технологии;
  - использование физминуток, проветривания и влажной уборки помещений;
  - проведение витаминотерапии;
  - включение функциональной музыки;
  - чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
  - проведение массовых оздоровительных мероприятий: спортивно- оздоровительных тематических праздников, выхода на природу, экскурсий;
  - организация взаимодействия с семьями воспитанников
- 



# Методы и приемы как компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий



## Методы здоровьесберегающих технологий

- Практический метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод
- Моделирующий метод и др.

## Приемы здоровьесберегающих технологий

- Защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения).
- Компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, массаж и др.).
- Стимулирующие (приемы закаливания, психотерапии, фитотерапии).
- Информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, педагогам)



# Модели и моделирование здоровьесберегающей педагогической системы

**Модель** - это концептуальная или знаковая система, отражающая какой-либо объект

**Моделирование** - это идеализированный способ конструирования основных компонентов определенного процесса (образовательного, методического и др.) и их взаимосвязей или системы, в нашем случае, здоровьесберегающей педагогической системы



# Задачи оптимальной здоровьесберегающей педагогической системы

1. Поиск современных, эффективных научных подходов к моделированию педагогической и оздоровительной деятельности.
2. Определение основных принципов организации здоровьесберегающей деятельности педагогов.
3. Выстраивание результативной стратегии организации работы по здоровьесбережению детей в дошкольном образовательном учреждении.
4. Определение педагогических условий, обеспечивающих максимальную эффективность здоровьесберегающей деятельности.
5. Разработка критериев оценки эффективности разработанной и внедряемой здоровьесберегающей педагогической системы.



# Основные направления работы ДОУ по здоровьесбережению

Профилактическое

Организационное

Лечебное

Физкультурно-оздоровительное

**Задачи здоровьесберегающей деятельности детского сада:** сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учетом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья



# Базовая модель системы комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья дошкольников

**Блок I**  
Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения

**Блок II**  
Оптимальная организация образовательного процесса

**Блок III**  
Организация физкультурно-оздоровительной работы

**Блок IV**  
Просветительско-воспитательная работа с дошкольниками

**Блок V**  
Организация психолого-педагогического просвещения и методического обучения педагогов средствами внутридошкольной методической работы с воспитателями и специалистами

**VI блок**  
Взаимодействие с семьями воспитанников

**VII блок**  
Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья дошкольников

