**Государственное учреждение образования
«Ясли-сад №9 г.Жлобина»**

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

**«Формирование основ
здорового образа жизни
у детей дошкольного возраста»**

Подготовил:

воспитатель первой категории
Ларькова Т.Е.

Согласовано

Заместитель заведующего
по основной деятельности

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А.Кормаз

Жлобин 2014

Сохранение и укрепление здоровья, создание здоровьесберегающего процесса воспитания, обучения, развития ребёнка является обязательной и первоочередной задачей, нормой в работе каждого учреждения дошкольного образования, так как развитие детей тесно связано со здоровьем: только здоровый ребенок может правильно, полноценно развиваться. Право на здоровье детей гарантируется законодательными актами и нормативными правовыми документами Республики Беларусь.

Среди приоритетных задач работы нашего учреждения вот уже несколько лет стоит задача сохранения и укрепления здоровья дошкольника, формирование потребности в здоровом образе жизни. Потому определенные наработки в этом направлении уже есть.

Статистические данные углубленного осмотра, распределение детей по группам здоровья подтверждают очевидность того, что сохранение и укрепление здоровья детей является первоочередной социальной проблемой. С каждым годом становится всё меньше детей с 1-й группой здоровья, увеличивается процент детей с функциональными расстройствами различных органов и систем.

Исходя из потенциала педагогического коллектива, детей и их родителей, в учреждении созданы определенные условия для организации здоровьесберегающей системы. Определены основные направления и конкретные мероприятия физкультурно–оздоровительной и профилактической работы.

При организации здоровьесберегающей системы педагоги нашего учреждения руководствуются следующими принципами:

* принцип активности и сознательности — участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;
* принцип комплексности — решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса;
* принцип адресованности и преемственности — поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровнего развития и состояния здоровья каждого воспитанника;
* принцип результативности и гарантированности — реализация прав каждого ребёнка на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные компоненты сохранения здоровья детей дошкольного возраста в учреждении дошкольного образования:

**Модель сохранения**

**здоровья детей дошкольного возраста**

Оздоровительная направленность

образовательного процесса

Обеспечение психологической безопасности

Лечебно-профилактическая работа

Формирование основ

валеологической культуры

Взаимодействие специалистов УДО

по сохранению здоровья детей

**Оздоровительная направленность образовательного процесса
в учреждении дошкольного образования**

* Составление расписания занятий, игр с учетом требований по распределению нагрузки Санитарных норм и правил «Требования для учреждений дошкольного образования», утвержденных Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 25.01.2013 № 8.
* Построение распорядков дня с учетом дозирования нагрузки и максимально возможного пребывания детей на воздухе, а также содержание групповых помещений в чистоте, их проветривание, кварцевание, отсутствие в них внешних раздражителей и др.
* Рациональная освещенность помещений.
* Смена видов деятельности на занятии (от 4 до 7 видов). Однообразность занятия вызывает утомление дошкольников, потерю интереса. Вместе с тем, слишком частые смены одной деятельности на другую требуют дополнительных адаптационных усилий, что также способствует росту утомляемости, потере результативности занятия.
* Гендерный подход в воспитании дошкольников.
* Смена поз детей и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы. В большинстве случаев можно отметить, что степень естественности позы детей на занятии может служить хорошим индикатором воздействия педагога, степени его авторитаризма, когда дети на его занятии избыточно напряжены. Они как бы постоянно находятся в ожидании приказов, требований. Педагоги нашего учреждения дошкольного образования стараются избегать подобных ситуаций и утверждают, что психофизический комфорт детей на занятии — это важнейшее условие при проведении всех видов деятельности с детьми.
* Постепенность подачи материала и нагрузки (от простого к сложному).
* Проведение физкультминуток, проведение подвижных перемен. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность в каждой возрастной группе, а также на эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у детей желания их выполнять.
* Использование современных здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика и др.).
* Закаливающие процедуры.
* Проведение занятий по физической культуре, в том числе занятий плаванием.
* Получение теплопроцедур (сауна) после занятий плаванием.
* Положительной оценки заслуживает включение в содержание занятий вопросов, связанных с движением, физкультурой и здоровым образом жизни. Умение воспитателя выделить и подчеркнуть на занятии эти вопросы, является одним из критериев педагогического профессионализма.
* Проведение спортивных и музыкальных праздников, досугов, развлечений по данной тематике.

**Обеспечение психологической безопасности личности ребенка**

* Создание благоприятного психологического климата в учреждении дошкольного образования, в каждой отдельной группе: доброжелательный стиль общения взрослых с детьми, детей друг с другом.
* Диагностика и коррекция психологического и эмоционального состояния воспитанников.
* Индивидуальный, личностно-ориентированный подходы.
* Использование песочной терапии, сухих бассейнов.
* Психолого-педагогическое сопровождение периода адаптации:

- гибкий график приема в учреждение дошкольного образования;

- консультации, семинары, семинары-практикумы для педагогов и родителей;

- консультации (в том числе индивидуальные) для родителей;

- профилактические мероприятия адаптационного периода.

* Развитие творческих проявлений личности ребенка:

- мониторинг творческих способностей детей;

- рекомендации родителям по развитию творчества ребенка в семье;

- использование педагогами элементов технологии ТРИЗ-РТВ в образовательной деятельности;

- праздники и развлечения.

**Формирование основ валеологической культуры**

* Дни здоровья, физкультурные досуги;
* занятия плаванием;
* занятия на спортивных тренажерах;
* закаливающие процедуры.

**Лечебно-профилактическая работа**

* Организация рационального питания:

- сбалансированное питание с включением в меню соков, свежих фруктов, овощей (ежедневно);

- диетпитание;

- организация питьевого режима;

- витаминизация третьих блюд;

- аромотерапия (использование чеснока в холодный период для профилактики заболеваний гриппом, ОРВИ).

**Взаимодействие специалистов по сохранению**

**и укреплению здоровья детей**

Воспитатели

Учителя-

дефектологи

Руководители

физ.культуры

Администрация

Музыкальные руководители

Педагог-

психолог

Взаимодействие специалистов

по созданию здоровьесберегающих

условий

Медицинский

персонал

**Функции участников взаимодействия по здоровьесбережению**

* Администрация:

- материальное обеспечение здоровьесберегающих технологий;

- рациональное построение распорядков дня и расписаний занятий, игр;

- методическое обеспечение образовательного процесса;

- контроль и координация деятельности всех служб.

* Воспитатели:

- создание благоприятного психологического микроклимата в группе;

- обеспечение соблюдения распорядка дня, санитарных норм при организации образовательного процесса (проветривание, кварцевание, отслеживание санитарного состояния групп, организация мытья игрушек и т.д.);

- обеспечение двигательной активности в распорядке дня (утренняя гимнастика; физкультминутки на занятиях, во время перерыва между занятиями; подвижные игры и физические упражнения во время первой и второй прогулок, в самостоятельной двигательной деятельности в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, в том числе с использованием спортивного оборудования, оборудования центров двигательной активности);

- руководство двигательной активностью гиперактивных детей;

- вовлечение малоподвижных детей в активную двигательную деятельность;

- привитие воспитанникам культурно-гигиенических навыков, а также основ безопасности жизнедеятельности;

- обеспечение преемственности проведения закаливающих процедур в учреждении дошкольного образования и семье;

- сотрудничество с родителями по формированию ЗОЖ у детей дошкольного возраста (просветительская деятельность, привлечение родителей к участию в спортивных праздниках и мероприятиях и т.д.).

* Педагог-психолог:

- диагностика и коррекция познавательной и эмоционально-волевой сфер;

- изучение индивидуальных особенностей ребенка;

- рекомендации и тренинги по созданию благоприятного психологического микроклимата для родителей и педагогов;

- психологическое сопровождение периода адаптации:

* игровые тренинги;
* элементы релаксации и аутотренинг;
* сказкотерапия;
* арттерапия;
* психогимнастика (психогимнастические этюды и игры);
* музыкальная терапия.
* Учитель-дефектолог:

- работа по выявлению детей, нуждающихся в коррекционно-развивающей помощи и реабилитации;

- проведение групповых и индивидуальных занятий;

- проведение консультаций для родителей и педагогов.

* Руководители физической культуры:

- содействие развитию физических качеств и двигательных умений воспитанников;

- диагностика и коррекция физической подготовленности;

- оздоровительная направленность физкультурных занятий;

- подготовка и проведение дней здоровья, спортивных праздников.

* Музыкальные руководители:

- содействие развитию музыкальных способностей воспитанников;

- музыкотерапия;

- подготовка и проведение музыкальных развлечений, праздников.

* Медицинский персонал:

- обеспечение и контроль санитарно-гигиенического режима;

- контроль физкультурно-оздоровительной работы, закаливающих процедур;

- составление сбалансированного меню, диетпитание;

- мониторинг физического состояния здоровья воспитанников;

- консультирование родителей по вопросам здоровья детей;

- просветительская деятельность по формированию здорового образа жизни среди педагогов и родителей;

- проведение профилактической работы среди воспитанников, трудового коллектива по снижению заболеваемости (профилактические прививки, смазывание носовых ходов (оксалиновая мазь) и др.);

- медицинское сопровождение процесса адаптации.

Литература

1. Учебная программа дошкольного образования.

2. Глазырина, Л.Д. Двигательная деятельность в гр. «Почемучки». Пособие для педагогов, обеспечивающих получение дошкольного образования / Л.Д.Глазырина.— Минск, 2010.

3. Шишкина, В.А. В детский сад – за здоровьем. Пособие для педагогов, обеспечивающих получение дошкольного образования / В.А.Шишкина.— Минск, 2006.

4. Шишкина, В.А. Хочу быть здоровым. Учебное пособие для воспитанников старшей ступени (от пяти до шести лет) учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / В.А.Шишкина.— Минск, 2003.

5. Журнал «Пралеска». № 4. 2013. Лобынько. Личностно-ориентированный подход.

6. Санитарные нормы и правила «Требования для учреждений дошкольного образования», утвержденные Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 25.01.2013 № 8.

Список педагогов,
ознакомившихся с материалами консультации
«Формирование основ ЗОЖ
у детей дошкольного возраста»

06.11.2013

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | Ф.И.О. педагога | Подпись |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| 6. |  |  |
| 7. |  |  |
| 8. |  |  |
| 9. |  |  |
| 10. |  |  |
| 11. |  |  |
| 12. |  |  |
| 13. |  |  |
| 14. |  |  |