

**МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ И  
ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ДОУ**

Л.В. Панфилова,

зав. кафедрой педагогики и психологии здоровья, канд. биол. наук



# Здоровье

- **Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней среды, а также отсутствие болезней и физических дефектов**  
(Г. Л. Билич)
- **Р.М. Баевский – функциональные состояния здоровья человека**



# Компоненты здоровья


- **Физическое здоровье** - состояние, с высоким уровнем саморегуляции функций организма, с максимальной адаптацией к воздействию факторов внешней среды.
- **Психическое здоровье**
  - отсутствие психических или психосоматических заболеваний;
  - нормальное возрастное развитие психики;
  - Состояние равновесия различных психических процессов.






# Компоненты здоровья

- **Психологическое здоровье** – высокий уровень социально-психологической адаптации, проявляющийся в гармоничных отношениях с окружающими, субъективным ощущением психологического комфорта и высоким потенциалом достижения благополучия в жизни (Смирнов Н.К.)
- **Социальное здоровье** подразумевает социальное поведение человека, социальную активность, ценностное отношение человека к миру.



# Признаки психологического и социального здоровья дошкольника

- Формирование чувства **базового доверия к миру**
- Осознание собственного **«Я»**
- Формирование **внутренней картины здоровья**



# Три уровня психологического здоровья дошкольника

- **высший (креативный)**, для которого характерны устойчивая адаптация, активное творческое отношение к действительности и наличие резервных сил, расходуемых в стрессовых ситуациях;
- **средний (адаптивный)**, предполагающий адаптацию к социуму в целом при наличии повышенной тревожности и единичных признаков дезадаптации;
- **дезадаптивный**, отличительная особенность которого нашла отражение в нарушении баланса «ребенок-общество» за счет присутствия сбоев в регулятивных процессах.



# Признаки психологического здоровья по Б.С. Братусь

- *отношение к другому человеку как к самоценности;*
- *способность к децентрации, самоотдаче и любви как способу реализации этого отношения;*
- *творческой, целетворящий характер жизнедеятельности;*
- *потребность в позитивной свободе;*
- *способность к свободному волепроявлению;*
- *возможность самопроектирования будущего;*
- *вера в осуществимость намеченного;*
- *внутренняя ответственность перед собой и другими, прошлыми и будущими поколениями;*
- *стремление к обретению сквозного общего смысла своей жизни*



# Здоровый образ жизни

- **образ жизни** - устойчивый способ жизнедеятельности человека
- **ЗОЖ** – способ жизнедеятельности, который базируется на самоценности категории здоровья



# Культура здоровья

**Здоровый образ жизни**



**Ценностно-смысловые  
установки личности**

# Безопасность образовательной среды

- Образовательная среда — это система влияний и условий формирования личности, а также возможностей для ее развития, содержащихся в социальном и пространственно-предметном окружении. (В.А. Ясвин).
- Условия формирования не нарушающие здоровье (не наносящие вред).
- Возможности для развития – содержащие потенциал в плане приобретения и совершенствования компетенции здоровьесформирующего поведения.

# Безопасность образовательной среды

**Направления  
деятельности**

```
graph TD; A[Направления деятельности] --> B[Здоровье-сбережение]; A --> C[Здоровье-формирование];
```


**Здоровье-  
сбережение**

**Здоровье-  
формирование**





- **Цель здоровьесберегающего образования – укрепление жизнеспособности субъектов образования**
- **Здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения - интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс – создание оздоравливающей образовательной среды посредством использования здоровьесберегающих технологий**

- 
- **ЗОТ – качественная характеристика любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья»**
  - **это совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные образовательные технологии задачами здоровьесбережения**

# Задачи оздоровительной работы

- Профилактика гипокинезии и гиподинамии.
- Профилактика сколиозов.
- Профилактика травматизма.
- Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
- Профилактика простудных заболеваний.
- Основы безопасности жизнедеятельности.



# Виды здоровьесберегающих технологий

- **медико-профилактические;**
- **физкультурно-оздоровительные;**
- **технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка**
- **технологии здоровьесбережения педагогов;**
- **технологии валеологического просвещения родителей.**



- **Цель здоровьесформирующего образования**
- ✓ **изменение смысловых установок личности (развитие внутренней картины здоровья),**
- ✓ **формирование компетенции здоровьесформирующего поведения,**
- ✓ **готовности к совершенствованию качества своего здоровья.**

# Здоровьеформирующая деятельность образовательной организации

- дополнение традиционной здоровьесберегающей деятельности социально-психологическими технологиями поддержки личностного развития ребёнка для достижения им психофизиологического и социально-личностного благополучия;
- интеграция вопросов здорового образа жизни в образовательное пространство ДОУ.



# **Здоровьеформирующая деятельность образовательной организации**

***Здоровьесбережение  
(здоровьебезопасность)***



***Здоровьеформирование***

# Система реализации здоровьесберегающих технологий в ДОУ

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю со среднего возраста в физкультурном зале	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин со среднего возраста в физкультурном зале	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Используются элементы спортивных игр
Релаксация	В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную музыку, звуки природы
Гимнастика утренняя	Ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах	В групповой комнате, физкультурном зале, под музыку, с использованием подвижных игр и др.
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах	Различные варианты проведения
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени

# Система реализации здоровьесберегающих технологий в ДОУ

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в разных формах физкультурно-оздоровительной работы в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей
Самомассаж	В зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего возраста	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.
Информация для детей по теме «Здоровье»	Во время совместной деятельности в зависимости от поставленных задач	Могут быть частью совместной деятельности с целью познавательного развития



**ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА НЕ В СЕРДЦЕ, НЕ В  
ПОЧКАХ, НЕ В КОРНЯХ, НЕ В ЛИСТВЕ ИЛИ  
СПИНЕ.**

**КОНЕЧНО, СЛОВ НЕТ, ХОРОШО ЧЕЛОВЕКУ, ЕСЛИ  
У НЕГО ВСЕ ЭТО ТОЖЕ ЗДОРОВО, КАК У БЫКОВ.  
НО САМАЯ СУТЬ ЧИСТО ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ — ЭТО КОГДА ЕГО НЕУДЕРЖИМО  
ТЯНЕТ СКАЗАТЬ ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ ДРУГОМУ  
ЧЕЛОВЕКУ, КАК БУДТО ЭТО ДАЖЕ ЗАКОН: РАЗ  
МНЕ — ТО ДОЛЖНО БЫТЬ И ВСЕМ ХОРОШО!  
ПРИШВИН М. М.**



A close-up photograph of vibrant green leaves, likely from a plant like a geranium, covered in numerous clear water droplets. The lighting is bright, creating a fresh and natural atmosphere. The text 'БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!' is overlaid at the bottom of the image in a bold, orange, outlined font.

**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**

Л.В. Панфилова,  
зав. кафедрой педагогики и психологии здоровья, канд. биол. наук