

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

Лекторий
«Современные образовательные технологии
здоровьесбережения в работе с детьми дошкольного
возраста»

ПОДГОТОВИЛ:
Горбова Ю.А.
инструктор по ФИЗО

с. Перегребное

Существует более 300 определений здоровья. В Уставе Всемирной организации здравоохранения: **здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о превентивной (расшифровать) работе, о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Работа в данном направлении ложится на плечи педагогов.

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.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Их можно выделить в **три подгруппы**:

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (*сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса*);
- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольной образовательной организации (ДОО), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

(Вопрос педагогам: На решение каких задач направлены здоровьесберегающие технологии?)

Здоровьесберегающие технологии направлены на решение следующих задач:

- Создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей;
- Сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности;
- Создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- **Применительно к ребенку** – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека,

знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической помощи.

- **Применительно к взрослым** – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей (*законных представителей*).

(вопрос педагогам: *Какими должны быть принципы здоровьесбережения, на ваш взгляд?*)

Основные принципы здоровьесбережения:

- Принцип «Не навреди!»;
- Непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- Систематичности и последовательности;
- Принцип доступности и индивидуальности;
- Всестороннего и гармонического развития личности;
- Системного чередования нагрузок и отдыха;
- Постепенного наращивания оздоровительных воздействий.

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- **медико-профилактические технологии.** Технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии:
 - ✓ организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
 - ✓ организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста;
 - ✓ физического развития дошкольников, закаливания;
 - ✓ организация профилактических мероприятий в детском саду;
 - ✓ организация контроля и исполнение требований СанПиНов;
 - ✓ организация здоровьесберегающей среды в ДОО.
- **физкультурно-оздоровительные технологии.** Технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников:
 - ✓ развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;
 - ✓ закаливание;
 - ✓ дыхательная гимнастика;
 - ✓ массаж и самомассаж;
 - ✓ профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;

- ✓ воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОО в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

- **технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.** Технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся:
 - ✓ технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОО.
- **технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования.** Технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.
- **технологии валеологического просвещения родителей.** Задача данных технологий-обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОО. В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся: родительские собрания, консультации, беседы, конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья, семейный клуб, папки-передвижки, личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями).
- **здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.** Технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его. Ведущий принцип таких технологий- учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Виды здоровьесберегающих технологий, которые применяются в дошкольном образовании:

1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** (стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика

бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая, закаливание).

2. **Технологии обучения здоровому образу жизни** (*физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж).*
3. **Коррекционные технологии:** (*арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика).*

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- 1) **Стретчинг** – *это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и растяжки.* Проводится не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста. Проводятся в физкультурном, музыкальном залах, либо в групповой комнате. В хорошо проветренном помещении выполняются специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.
- 2) **Ритмопластика** - *является музыкально-ритмическим психотренингом.*
- 3) **Динамические паузы** - *это подвижные, хороводные игры, физкультурные минутки.* Проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется проводить для детей любого возраста в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и т.д. в зависимости от вида занятия.
- 4) **Релаксация** – *это снижение тонуса скелетной мускулатуры.* Проводится в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (*Чайковский, Рахманинов*), звуки природы. В некоторых детских садах созданы специальный релаксационный кабинет.
- 5) **Гимнастика пальчиковая** – *это гимнастика для развития кистей рук, сопровождается короткими стихами.* Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (*в любое удобное время*).
- 6) **Гимнастика для глаз** – *это комплекс упражнений для профилактики хорошего зрения.* Проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

- 7) **Гимнастика дыхательная** – это комплекс упражнений, основанный на развитии дыхательной функции организма. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
- 8) **Бодрящая гимнастика** – это гимнастика после сна. Проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
- 9) **Гимнастика корригирующая** – это система специальных физических упражнений гимнастического характера, применяемых с целью устранения дефектов осанки и исправления искривлений позвоночника. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.
- 10) **Гимнастика ортопедическая** – это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.
- 11) **Закаливание** обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышает его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. При закаливании необходимо учитывать следующие **принципы**:
- ✓ закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
 - ✓ проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроения;
 - ✓ проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
 - ✓ сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.
- Любое закаливание можно проводить только с разрешения родителей и во взаимодействии с медицинской сестрой.

Технологии обучения здоровому образу жизни

- 1) **Физкультурное занятие** – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин.
- 2) **Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Проводится в течение 3-5 минут в любое время дня, по определенной методике с игровыми элементами. Рекомендуется детям с речевыми нарушениями и часто болеющим детям.

- 3) **Точечный самомассаж** - это относится к рефлексотерапии, местом его воздействия являются рефлексогенные зоны, раздражение которых вызывает целенаправленную рефлекторную реакцию на определенный орган или систему. Преимущественно проводится в утренние часы. А так же проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания и детям с нарушением речи. Используется наглядный материал (*специальные модули*).
- 4) **Коммуникативные игры** – это совместная деятельность детей, способ самовыражения, взаимного сотрудничества.. Проводятся 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
- 5) **Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)** – это метод психотерапевтического воздействия на детей с использованием игры. Проводятся в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коррекционные технологии

- 1) **Сказкотерапия** – это течение в психотерапии, при котором для достижения терапевтического эффекта используются придуманные истории. Проводится 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.
- 2) **Психогимнастика** – это специальные упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка. Проводится 2 раза в неделю занятия и являются элементом занятия направленного на развитие и коррекцию психики ребенка. Используется как индивидуально, так и с группой детей.
- 3) **Артикуляционная гимнастика** – это упражнения для развития органов артикуляции. Проводятся ежедневно по 5-7 минут, для того, чтобы двигательные навыки закреплялись, становились более прочными, уточнялись и совершенствовались основные движения органов артикуляции. Каждое упражнение проводится в занимательной игровой форме и повторяется 6— 8 раз. Используется для детей с нарушениями речи и у дошкольников младшего возраста для предупреждения неправильного звукопроизношения.

- 4) **Арт-терапия** - это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. Проводится с детьми с нарушениями в развитии.
- 5) **Технологии воздействия цветом** – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.
- 6) **Технологии музыкального воздействия** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Таким образом, использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников, а также формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна быть приоритетным направлением в деятельности образовательной организации для детей дошкольного возраста.

Проведя анализ имеющихся заболеваний наших воспитанников с медицинской сестрой, получились следующие результаты. Из общего количества детей (177 – 100%) выходит:

- соматически здоровых детей (...);
- органы зрения (...);
- ЛОР органы (...);
- нервная система (...);
- органы дыхания (...);
- органы ССС (...);
- болезни крови (...);
- органы пищеварения (...);
- органы эндокринной системы (...);
- органы двигательного аппарата (...);
- мочеполовая система (...);
- прочее (дерматит, кариес) (...).

Таким образом, из приведенных данных видно, что ... детей обладают теми или иными заболеваниями. Как известно, что «Хорошо одному, то другому неприемлемо». Сегодня предлагаю вам поработать практически. По каждой возрастной группе сделана сводная таблица заболеваний. Исходя из заболеваний воспитанников вашей группы, вам необходимо подобрать вид здоровьесберегающей технологии, которая принесет пользу при определенном виде заболевания.

Группа «...»

№ п/п	Вид заболевания	Кол-во Процент детей	Вид здоровьесберегающей технологии
1	Соматически здоровы	...	
2	Органы зрения (<i>гиперметропия</i>)	...	
3	Нервная система (<i>ЗРР</i>)	...	
4	Органы ССС (<i>СДВГА</i>)	...	
5	Болезни крови (<i>ЖДА</i>)	...	
6	Опорно-двигательный аппарат (<i>плоскостопие</i>)	...	
7	Прочее (<i>дерматит, кариес</i>)	...	

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Стретчинг	Не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении.	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.	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОО используют лишь элементы спортивных игр.
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.	Можно использовать спокойную классическую музыку звуки природы.
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно.	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; 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 бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОО.
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОО. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом .	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. Со старшего возраста.	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста.	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста.	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал.
Арттерапия	Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы.	Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий.
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей.	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста.	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач.	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОО. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам.

Свой лекторий хочется, закончить словами В.А. Сухомлинского:

*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:
забота о здоровье – это важнейший
труд воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».*

В.А. Сухомлинский

Используемая литература:

1. Шарманова, С.Б. Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни /С.Б. Шарманова //Управление ДОУ. - 2006. - №4. - С.40-45.
2. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.
4. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна/ Методическое пособие // Под ред. Б.Б.Егорова. – М.,2004.
5. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.