



Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение 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 помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОО.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, 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. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий – становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОО. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОО.



Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

1. физкультурные занятия
2. самостоятельная деятельность детей
3. подвижные игры
4. утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
5. двигательные-оздоровительные физкультминутки
6. физические упражнения после дневного сна
7. физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
8. физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
9. физкультурные досуги
10. спортивные праздники
11. оздоровительные процедуры в водной среде.

Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

1. Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
2. Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
3. Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья:

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 специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

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, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем 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 (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

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.

Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы



Профилактика плоскостопия

-ходьба босиком по неровным поверхностям – камешкам, песку, траве, земле или по специальному массажному коврику дома,

-массаж стоп, например, резиновым мячиком с шипами.

-гимнастики для стоп, включающей такие простые упражнения, как ходьба на носках и на пятках, на внутренней и на внешней сторонах стопы, отрывание пяток от пола (пальцы ног при этом остаются на полу), «ползающие» движения стопы вперед и назад с помощью пальцев ног,

-пытаться поднимать с пола босыми ногами различные предметы,

-«шведская» стенка – карабкаясь по ней, ребенок укрепляет мышцы стоп, улучшается их кровоснабжение и координация движений.

- обливая стопы прохладной водой, вы не только стимулируете кровообращение в ногах, но и проводите закаливание всего детского организма.

И.П. лежа на спине.

1. Подошвенное и тыльное сгибание стоп с удержанием в каждом положении по 4-6 секунд.

2. Круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами.

3. Одновременное сжатие пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев.

4. Круговые движения стопами внутрь и наружу медленно с максимальной амплитудой.

5. Захват стопами крупного предмета (мяча, мешка с песком), перекалывание за голову с последующим возвращением в И.П.

6. Поочередное и одновременное потягивание пятками по 4-6 секунд.

7. И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных (КС), тазобедренных (ТБС) суставах, подошвы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.

8. И.П. как в 5. Поочередный и одновременный отрыв пяток от пола с удержанием в течение 4-6 секунд.

9. И.П. как в 5. Разведение ног с постановкой на носки, сведение с постановкой на пятки.

И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые.

1. Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием

2. стоп и удержанием в течение 4-6 секунд.

3. Подъем прямой ноги, тыльное сгибание стопы. Сгибание ноги в КС одновременно с подошвенным сгибанием стопы. Разгибание в КС, подошвенное сгибание стопы, принятие И.П.

4. И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в КС, ТБС, стопы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.

5. И.П. как в 3. Захват мелких предметов перед собой, перекалывание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место.

6. И.П. как в 3. Захват стопами крупного предмета, выпрямление ног в КС, возвращение в И.П.

7. И.П. как в 3. Гофрирование стопами коврика.

8. И.П. как в 3. Катание каждой стопой малого мяча.

9. И.П. как в 3 Катание стопами палки.





10. И.П. как в 3. Разведение ног с постановкой на пятки, сведение с постановкой на носки.

И.П. стоя

1. Подъем на носки.
2. Подъем на пятки
3. Полуприседы на носках.
4. Подъем на наружные своды стоп.
5. И.П. стоя, носки вместе, пятки врозь. Полуприседы.
6. И.П. стоя на гимнастической палке. Приседы.
7. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.
8. Повороты туловища в стороны без отрыва стоп от пола
9. Разведение пяток, И.П. Разведение носков, И.П.

Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружном крае стопы
4. Ходьба на носках в полуприседе.
5. Ходьба по гимнастической палке, шведской стенке приставным шагом.
6. Ходьба с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы.
7. Ходьба по ребристой доске.
8. Ходьба по наклонной плоскости
9. Ходьба по следовой дорожке.

Дыхательная гимнастика.

1. «ЧАСИКИ» Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.
2. «ТРУБАЧ» Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.
3. «КАША КИПИТ» Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф- ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.
4. «ПАРОВОЗИК» Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд
5. «НА ТУРНИКЕ» Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф- ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.
6. «ШАГОМ МАРШ!» Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.
7. «НАСОС» Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.
8. «РЕГУЛИРОВЩИК» Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5—6 раз.
9. «ЛЕТЯТ МЯЧИ» Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз
10. «ЛЫЖНИК» Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».
11. «МАЯТНИК» Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.





12. «СЕМАФОР» Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

Эти комплексы дыхательной гимнастики для дошкольников [ребенок](#), должен выполнять утром и среди дня. В летнее время второе занятие лучше проводить на воздухе во время прогулки.

Профилактика нарушения зрения

1. Эффективны для повышения остроты зрения, развития мелкой моторики рук, с координированных действий обеих рук упражнения по сортировке и нанизыванию бус.

Эти задания также способствуют формированию бинокулярного зрения, цветоразличения основных цветов. Ребенку предлагается сделать украшение для елки, для мамы – бусы. Для этого ему необходимо нанизать бусинки на нить. При сортировке выбрать сначала красные бусинки, потом желтые, зеленые, оранжевые, синие.

2. В отдельную группу я выделила упражнения для активизации работы мышц глаза, которые способствуют снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению.

- Смотреть прямо перед собой 2-3 сек.

- Поставить указательный палец на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек, опустить руку (4-5 раз)

- Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (3-4 раза).

- Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле, отыскать в небе птиц или самолет и проследить за ними взглядом; назвать транспорт, проезжающий мимо или стоящий на обочине дороги.

3. Активно влияют на развитие остроты зрения, подвижности глаз и когнитивное развитие игры «Лабиринт».

Ребенку предлагается провести различных сказочных героев к своему домику, ведя карандашом по лабиринту.

Для повышения остроты зрения использую игровое упражнение: «Веселый контур».

Детям даю задание по обводке через кальку контурных изображений. На стол сначала кладется лист белой бумаги с контурным изображением. Поверх изображения калька.

Обвести контур. Что получилось? Это изображение можно вырезать, раскрасить, заштриховать.

5. Конечной целью лечения косоглазия является выработка бинокулярного и стереоскопического зрения. Для развития одновременного видения выполняется такое упражнение: «Силуэт».

Накладывание одного изображения на другое. На листе белой бумаги нарисованы контурные изображения животных. И даны вырезанные из цветной бумаги точные копии этих изображений (наложить копии на нарисованные изображения).

6. Для развития бинокулярного, стереоскопического зрения используется игра «Путаница».

Ребенку показывают изображение картины с различными наложениями друг на друга овощами, предметами. Просят ребенка назвать, какие предметы нарисованы и какого они цвета.

Назовите справа овощи, которые спрятались в путанице.

Назовите предметы, которые спрятались в чайнике.

7. Упражнение со стереотренером.

Прибор состоит из пластмассовой линейки с четырьмя круглыми отверстиями и шарика прикрепленного на ниточке к концу линейки. Держа за ручку устройства, нужно раскачивать нитку с шариком, пытаясь попасть шариком в каждое отверстие.

8. Упражнение на фиксацию взгляда направлено на развитие конвергенции, выработку бинокулярного зрения – разработано академиком Филатовым.





Стоим или сидим спокойно. Вытягиваем руку. Фиксируем взгляд на кончике указательного пальца, удерживаем взгляд на приближаемом собственном пальце, другой рукой одновременно ощупываем этот палец.

При таком способе кроме фиксации (имеет место координированная работа зрительного, двигательного анализаторов).

9. Тренажеры для развития восприятия и зрительно-двигательной моторной координации. Место нанесения схем – тренажеров – стены группы.

Тренажер «Бабочка»

Тренажер «Бабочки»

Тренажер «Маршруты глаз»

Методика:

1. Слежение глазами по заданной траектории;

2. Слежение глазами и обведение указательным пальцем или одноименными указательными пальцами и рук траектории движений.

Это схема зрительно двигательных проекций – разработана группой профессора В.Ф.

Базарного применяется для коррекции зрения, профилактики близорукости.

На плакате изображены линии - «Маршруты» для глаз, каждое упражнение выполняется по 15 раз.

1. - Плавные движения глазами по горизонтали: влево, вправо.

2. - Плавные движения глазами по вертикали: вверх, вниз.

3. - Движения глазами по часовой стрелке на красном эллипсе.

4. - Движения глазами против часовой стрелки на эллипсе синем.

5. - Неотрывные движения глазами по двум эллипсам.

10. Метка на стекле (По Аветисову).

Позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактике близорукости. Ребенку предлагается рассмотреть круг, наклеенный на стекле, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом и рассказать, что он там видит.

11. Пальминг (автор У.Бейтс)

Является разновидностью гимнастики для глаз и как раз помогает им отдохнуть.

Дети растирают ладони до ощущения тепла. После этого ладони кладут на закрытые глаза таким образом, чтобы центр ладони пришелся как раз на глаз. Ладони – ключевая деталь пальминга. Держать ладони на глазах 2-3 минуты. В это время включить можно спокойную музыку или читать стихи.

12. Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоению проводится мышечная релаксация. Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы, и закрывают глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки.

Особый интерес вызывают следующие упражнения:

Ресницы опускаются...

Глаза закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Наши руки отдыхают...

Тяжелеют, засыпают...(2 раза)

Шея не напряжена,

А расслаблена она...

Губы чуть приоткрываются...

Так приятно расслабляются. (2 раза)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мы чудесно отдыхаем.





Сном волшебным засыпаем...
 «Дерево» Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

Точечный массаж

Гномик в пальчиках живет (*сгибают и разгибают пальцы рук*)
 Он здоровье нам несет.
 Раз, два, три, четыре, пять (*фалангами пальцев трут точки у крыльев носа*)
 Начал гномик наш играть,
 Кулачком у носа кружочки рисовать,
 А потом поднялся выше (*легкое поглаживание гайморовых пазух носа*)
 И скатился сверху вниз.
 Гном в окошко посмотрел (*массаж указательным и средним пальцами надбровных дуг*)
 Засмеялся, улетел.
 Гном нашел у глаза точку (*массаж точек у переносицы*),
 Вправо, влево покрутил,
 На другую надавил (*массаж точек у крыльев носа*)
 А потом спустился ниже (*массаж точек над верхней губой*)
 Прямо к роту по ближе,
 За ушами прятался (*массаж точек ушной раковины*),
 Смеялся надо мной
 И хотел играть со мной.
 Раз, два, три, четыре, пять (*массаж лобного отдела и надбровных дуг*)
 Я решил его поймать.
 Гнома я в бровях ловил,
 А он по кругу все ходил,
 Вот гномик наш и умолк (*массаж кончика носа*)
 И пустился наутек
 Мы возьмем его в ладошки (*расслабление кистей рук*)
 Помашем ручками немножко.

Массаж биологически активных зон «Наступили холода»

Да-да-да	<i>потереть ладошки друг о друга</i>
Наступили холода	
Да-да-да	<i>большими пальцами массаж</i>
Превратилась в лед вода	<i>или сверху вниз</i>
Ду-ду-ду	<i>указательными пальцами</i>
Поскользнусь я на льду	<i>массаж крыльев носа</i>
Ду-ду-ду	<i>растирать ладонями уши</i>
Я на лыжах иду	
Ды-ды-ды	<i>ребром ладони растирается</i>
На снегу есть следы	<i>лоб (брови)</i>
Ди-ди-ди	<i>погрозить пальцами</i>
Ну, заяц, погоди!	

