

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ

Основные понятия:

<i>Понятие</i>	<i>Определение</i>
«технология»	- это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).
«педагогическая технология»	- строго научное прогнозирование (проектирование) и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов (В.А. Сластенин).
«здоровьесберегающая технология»	- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.
«здоровье»	- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).
«здоровье физическое»	- это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде.
«здоровье психическое»	- это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.
«здоровье нравственное»	- это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и красоты.
«здоровье социальное»	- это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных условиях микро -, и макросреды (семье, школе, социальной группе).

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Стретчинг - комплекс упражнений основанных на статических растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата и позвоночника ребёнка	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	Руководитель физического воспитания
Ритмопластика - организация движений с помощью музыкального ритма	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	Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, педагог ДО
Динамические паузы - кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановление умственной работоспособности.	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	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры – это совместные и одиночные игры, цель которых - движение, ритм и развитие физической силы	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 ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Релаксация - (успокоение, расслабление) преодоление внутреннего	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог

напряжения, основанный на сознательном расслаблении мышц	определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп		
Технологии эстетической направленности - реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок, оформлении помещений к праздникам реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок, оформлении помещений к праздникам и др.	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пальчиковая - набор упражнений, направленных на развитие мелкой моторики руки	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)	Воспитатели, логопед
Гимнастика для глаз - общее оздоровление зрительного аппарата, проводится в игровой форме	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная - система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая -	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках,	Воспитатели

гимнастика после дневного сна или разминка после сна		обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	
Гимнастика корректирующая - вид лечебной гимнастики, система специальных физических упражнений гимнастического характера	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Гимнастика ортопедическая - укрепление мышц свода стопы у детей через комплекс специальных упражнений	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, руководитель физического воспитания

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие - ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам	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 ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) - система игровых упражнений, которые тренируют способность быстро и активно концентрировать внимание, память, осязание	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	Воспитатели, психолог

<p>Коммуникативные игры - игры, способствующие созданию доверительной атмосферы в группе</p>	<p>1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста</p>	<p>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.</p>	<p>Воспитатели, психолог</p>
<p>Занятия из серии «Здоровье» - занятия по ознакомлению детей со своим организмом, создание предпосылок к заботе о собственном здоровье</p>	<p>1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста</p>	<p>Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития</p>	<p>Воспитатели, руководитель физического воспитания</p>
<p>Самомассаж - способ занятия по ознакомлению детей со своим организмом, создание предпосылок к заботе о собственном здоровье</p>	<p>В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы</p>	<p>Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму</p>	<p>Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания</p>
<p>Точечный самомассаж</p>	<p>Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста</p>	<p>Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал</p>	<p>Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания</p>
<p>Биологическая обратная связь (БОС) - немедикаментозный метод лечения и реабилитации, основанный на развитии навыков самоконтроля и саморегуляции различных функций организма для улучшения общего состояния</p>	<p>От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуются со старшего возраста</p>	<p>Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуются специальная методика для дошкольников</p>	<p>Педагог-валеолог, специально обученный педагог</p>

2. Коррекционные технологии

<p>Арттерапия - «лечение искусством»</p>	<p>Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы</p>	<p>Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий</p>	<p>Воспитатели, психолог</p>
<p>Технологии музыкального воздействия - музыкальная терапия</p>	<p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей</p>	<p>Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.</p>	<p>Все педагоги</p>
<p>Сказкотерапия - воздействия на психику дошкольника средствами фольклора</p>	<p>2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста</p>	<p>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</p>	<p>Воспитатели, психолог</p>
<p>Технологии воздействия цветом - направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника, на его самочувствие</p>	<p>Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач</p>	<p>Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка</p>	<p>Воспитатели, психолог</p>
<p>Технологии коррекции поведения - стимулирование готовности личности к сотрудничеству и повышению уровня ее социальной адаптации.</p>	<p>Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста</p>	<p>Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий</p>	<p>Воспитатели, психолог</p>

Психогимнастика - курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели, психолог
Фонетическая ритмика - дополнительный прием в работе по формированию и коррекции произносительной стороны речи детей	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл.возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	Воспитатели, руководитель физического воспитания, логопед

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

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОО; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей.