

# Здоровье сберегаю щ и е технологии



**Здоровье** - это состояние полного физического и социального благополучия человека.

**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.

**Технология** - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая.

**Здоровьесберегающий процесс** - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей дошкольного возраста и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.



**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, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

**Технологии валеологического просвещения родителей** – задача данных технологий-обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

**Технологии здоровье сбережения и здоровье обогащения педагогов** – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.



## Основные составляющие этой системы:

- Организация рационального двигательного режима учащихся.
- Непрерывное мониторингирование состояния здоровья учащихся и своевременная коррекция возникающих отклонений.
- Организация рационального учебно-воспитательного процесса с учётом возрастных и половых особенностей детей, а также в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.
- Создание благоприятного психо-эмоционального климата в образовательном учреждении для комфортного пребывания детей.

Использование многообразных программ по формированию мотиваций и навыков здорового образа жизни.

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре;
- использование развивающих форм оздоровительной работы.



**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка** – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. К ним относятся:

- технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.

### **Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

**По характеру деятельности выделяют:**

- частные (узкоспециализированные) здоровьесберегающие технологии и комплексные (интегрированные).

**По направлению деятельности** среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют :

- медицинские (технологии профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации соматического здоровья, санитарно-гигиеническая деятельность),
- образовательные (информационно-обучающие и воспитательные),
- социальные (технологии здорового и безопасного образа жизни, профилактики и коррекции девиантного поведения)
- психологические (технологии профилактики и психокоррекции психологических отклонений личностного и интеллектуального характера).

**К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят:**

- технология комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические);
- педагогические технологии, содействующие здоровью;
- технологии, формирующие здоровый образ жизни.

## Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

**Медико-профилактические** технологии в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ.

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 ДОУ.



**Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников.**

К ним относятся:

- 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 .



## Формы организации здоровьесберегающей работы:

физкультурные занятия;

самостоятельная двигательная деятельность детей; звуковая гимнастика

подвижные игры – игры с элементами бега, прыжков, лазанья – способствуют укреплению многих систем организма (сердечной, дыхательной, опорно-двигательной) развитию двигательной активности.

**утренняя гимнастика (традиционная)**



**пальчиковая гимнастика** – для развития мелкой моторики рук, способствующей развитию, мозговых центров речи.





- двигательно-оздоровительные физкультминутки;
- физические упражнения после дневного сна(динамический час)



- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
- физкультурные прогулки (в парк, на стадион);
- физкультурные досуги;
- спортивные праздники;

Оздоровительные процедуры в водной и воздушной среде.  
Элементы массажа, самомассажа.



**Релаксация** – минутка, помогающая снять напряжение с анализаторов и успокоить организм. 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.



**Дыхательная гимнастика** – гимнастика, способствующая правильному развитию дыхания, умение регулировать частоту, глубину вдохов и выдохов. Развивать умение с помощью дыхания сохранять и укреплять свое здоровье.



**Зрительная гимнастика** – для глаз, помогает укреплять мышцы глаз, развивать остроту, боковое зрение, восприятие.



**Профилактика сохранения правильной осанки и плоскостопия – с помощью традиционного и нетрадиционного спорт инвентаря.**



## Нетрадиционные здоровьесберегающие технологии.

Наряду с традиционными технологиями в ДОУ используются и нетрадиционные.

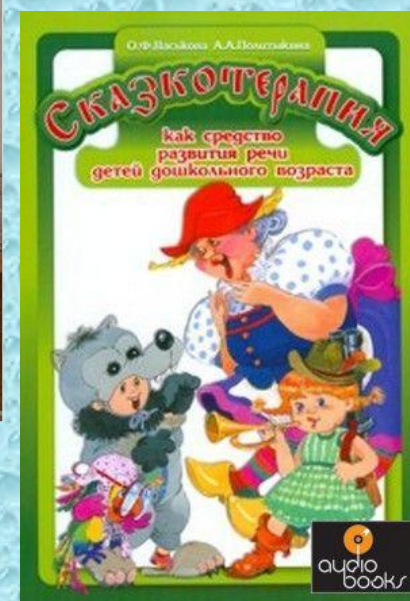
**Цветотерапия** - это метод лечения цветом, который стал сегодня очень популярным. Еще в древности считалось, что воздействие цветом не только способно восстановить душевное равновесие, но и является серьезным лечебным фактором при многочисленных физических недугах.



**Технологии музыкального воздействия** – вставляются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий - для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.



**Сказкотерапия** – 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.





*С п а с и б о  
з а  
в н и м а н и е!*

*Автор Светлана Агейкина*