



# Использование современных здоровьесберегающих технологий в ДОУ.





○ **Здоровьесберегающие образовательные технологии**

**в ДОУ** - это система для создания оптимальных условий для сохранения, укрепления и развития физического, духовного, эмоционального, личностного и интеллектуального здоровья дошкольников.

○ **Цель здоровьесберегающих технологий в ДОУ:**

обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.



# *Задачи здоровьесбережения*

*создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей*



*сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности*



*создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения*



## ОСНОВНЫМИ КОМПОНЕНТАМИ СИСТЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ЯВЛЯЮТСЯ:

1. Организация рационального двигательного режима детей.
2. Организация учебно-воспитательного процесса с учётом возрастных особенностей детей.
3. Мониторинг состояния здоровья воспитанников.
4. Своевременная коррекция возникающих отклонений в здоровье детей.
5. Создание благоприятного психо-эмоционального климата в ДОУ для комфортного пребывания детей.
6. Использование многообразных программ по формированию у воспитанников мотивации и навыков здорового образа жизни.

# СОВРЕМЕННЫЕ

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ



Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
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	Воспитатель физического воспитания, музыкальный руководитель, педагог ДО
Динамические паузы (физкультминутки)	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах	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



<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп</p>	<p>Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.</p>	<p>Воспитатели, воспитатель физического воспитания</p>
<p>Релаксация</p>	<p>В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп</p>	<p>Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы</p>	<p>Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог</p>
<p>Технологии эстетической направленности</p>	<p>Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп</p>	<p>Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса</p>	<p>Все педагоги ДОУ</p>



Гимнастика пальчиковая	<i>С младшего возраста</i> индивидуально либо с подгруппой <i>ежедневно</i>	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки <i>с младшего возраста</i>	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы <i>с младшего возраста</i>	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. <i>во всех возрастных группах.</i>	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 ДОУ	Воспитатели



## 2. Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. <b>Все возрастные группы.</b> Ранний возраст - в групповой комнате или физ.зале - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом <b>со старшего возраста</b>	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, психолог
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. <b>со старшего возраста</b>	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.	Воспитатели, психолог



Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. <i>со старшего возраста</i>	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с <i>младшего возраста</i>	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания
<b>Точечный самомассаж</b>	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	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания

### 3. Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей <i>во всех возрастных группах</i>	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Все педагоги Музыкальный руководитель
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач <i>со среднего возраста</i>	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДООУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Воспитатели, психолог
Артикуляционная гимнастика			
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.		







### 3. Коррекционные технологии

<b>Арттерапия</b>	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	Воспитатели, психолог
<b>Технологии музыкального воздействия</b>	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.	Все педагоги
<b>Сказкотерапия</b>	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	Воспитатели, психолог
<b>Технологии воздействия цветом</b>	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Воспитатели, психолог



### 3. Коррекционные технологии

<b>Технологии коррекции поведения</b>	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	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	Воспитатели, психолог
<b>Психогимнастика</b>		Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели, психолог
<b>Фонетическая ритмика</b>	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



### СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы. - М.: ВАКО, 2007.
3. Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. - М., 2001.
4. Кучма В.Р., Сердюковская Г.Н., Демин А.К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников. - М., 2000.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. -М., 2002.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
7. Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. - М.: АПКИПРО, 2003.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2003.
9. Солдатченко С.С., Кащенко Г.Ф. и др. Ароматерапия. Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами. "Таврида", Симферополь, 1999.
10. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.29 – 34.
11. Ткачева В.И. Играем каждый день //Методические рекомендации. - Мн.: НИО, 2001.

