

# *«Современные здоровьесберегающие, здоровьеформирующие технологии»*



*« 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*

*Здоровье - это состояние полного  
физического, психического  
и социального благополучия, а не просто  
отсутствие болезней или  
физических дефектов  
(Всемирная организация здравоохранения).*

*Здоровьеформирующая технология -  
это система мер, включающая  
взаимосвязь и взаимодействие всех  
факторов образовательной среды,  
направленных на сохранение и  
формирование здоровья ребенка на всех  
этапах его обучения и развития.*

***Основные цели : обеспечить***  
***дошкольнику возможность сохранения***  
***здоровья, сформировать у ребенка***  
***необходимые знания, умения, навыки***  
***здорового образа жизни, научить детей***  
***использовать полученные знания в***  
***повседневной жизни.***

*Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей*

***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 воспитанников.*

# *Задачи здоровьесбережения*

- *создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей*
- *сохранение здоровья детей , повышение двигательной активности и умственной работоспособности*
- *создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения*



# *Современные здоровьеформирующие технологии*





# 1. 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*  
*Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.*

*Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы*  
*Руководитель физического воспитания*



- ***Ритмика***

*Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. С младшего возраста*

*Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка*

*Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, хореограф.*

- ***Физминутки***

*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*



- Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и средней степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп  
Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем ее проведения. В детском саду используем лишь элементы спортивных игр*

*Воспитатели, руководитель физического воспитания*



# •Релаксация

*В любом подходящем помещении.  
В зависимости от состояния  
детей и целей, педагог  
определяет интенсивность  
технологии. Ею завершаются  
занятия, связанные с  
интенсивной физической  
нагрузкой. Для всех возрастных  
групп можно использовать  
спокойную классическую музыку  
(Чайковский, Рахманинов), звуки  
природы.*

*Воспитатели, руководитель  
физического воспитания,  
психолог*



# *Технологии эстетической направленности*

## *•Пальчиковая гимнастика*

*С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой детей – ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) обычно в утренние и вечерние часы индивидуально, а также она включена в организованную образовательную деятельность по развитию речи. Воспитатели, логопед*



## • *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. Чаще используют при высокой зрительной нагрузке (занятия математикой, изодееательностью и т.д.) Все педагоги*

## • *Дыхательная гимнастика*

*В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Все педагоги*



## *•Гимнастика пробуждения, бодрящая гимнастика, динамическая пауза*

*Ежедневно после дневного сна, 10-30 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках; ходьба по дорожкам здоровья; легкий бег из спальни в группу с разницей температур в помещениях , подвижные игры разной подвижности . Также в гимнастику пробуждения включаются элементы самомассажа\*



### *Гимнастика ортопедическая*

*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

### • Физкультурные занятия

- Физкультурное занятие 2- раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 1 – раз на улице. Ранний возраст - 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 ДООУ. 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*  
*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. С младшего 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.*  
*Воспитатели, психолог*

## • *Занятия из серии «Здоровье»*

- *1 раз в неделю по 30 мин.  
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*  
*Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму*  
*Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания*

## • *Точечный массаж*

- *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,*

# *3. Коррекционные технологии*

- *Арт-терапия*
- *Технология музыкального воздействия*
- *Сказкотерапия*
- *Психогимнастика*
- *Игровая терапия*
- *Фонетическая ритмика*
- *Логоритмика*



# АРТ-ТЕРАПИЯ

*При использовании метода Арт –терапии , достаточно успешно корректируется образ “Я”, который ранее мог быть деформированным, улучшается самооценка, исчезают неадекватные формы поведения, налаживаются способы взаимодействия с другими людьми. Хорошие результаты достигаются в работе с некоторыми отклонениями в развитии эмоционально-волевой сферы личности. Психотерапевтический ” эффект достигается благодаря тому, что в процессе творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, доброжелательности. Возникают ощущения психологического комфорта, защищенности, радости, успеха. В результате мобилизуется целебный потенциал эмоций.*

*Диагностический эффект данной терапии позволяет получить сведения о развитии и индивидуальных особенностях ребенка. Это корректный способ понаблюдать за ним в самостоятельной деятельности, лучше узнать его интересы, ценности, увидеть внутренний мир, а также выявить проблемы, подлежащие специальной коррекции.*

# Сказкотерапия

*Сказкотерапия – это метод, использующий форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.*

*Сказкотерапия - означает «лечение сказкой». Сказку используют и врачи, и психологи, и педагоги, и каждый специалист находит в сказке тот ресурс, который помогает ему решать его профессиональные задачи.*

*Вовремя рассказанная сказка для ребенка значит столько же, сколько психологическая консультация для взрослого. Отличие только в том, что от ребенка не требуют вслух делать выводы и анализировать, что с ним происходит: работа идет на внутреннем, подсознательном уровне.*

***Психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка. Под коррекцией здесь понимается «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего.***



*Для создания психокоррекционной сказки используется следующий алгоритм:*

- 1. В первую очередь , подбирается герой, близкий ребенку по полу, возрасту, характеру.*
  - 2. Потом описывается жизнь героя в сказочной стране так, чтобы ребенок нашел сходство со своей жизнью.*
  - 3. Далее, помещение героя в проблемную ситуацию, похожую на реальную ситуацию ребенка, и приписывание герою все переживания ребенка.*
  - 4. Затем, начинается поиск героем сказки выхода из создавшегося положения. Для этого необходимо начинать усугублять ситуацию, приводить ее к логическому концу, что также подталкивает героя к изменениям. Герой может встречать существ, оказавшихся в таком же положении, и смотреть, как они выходят из ситуации; он встречает «фигуру психотерапевта» — мудрого наставника, объясняющего ему смысл происходящего и т.д. Задача терапевта — через сказочные события показать герою ситуацию с разных сторон, предложить ему альтернативные модели поведения, помочь найти позитивный смысл в происходящем.*
  - 5. Осознание героем сказки своего неправильного поведения и становление на путь изменений.*
- Психокоррекционную сказку можно просто прочитать ребенку, не обсуждая. Таким образом, мы дадим ему возможность побыть наедине с самим собой и подумать. Если ребенок захочет, то можно обсудить с ним сказку, проиграть ее с помощью кукол, рисунков, песочницы и миниатюрных фигурок.*



# Психогимнастика

*Психогимнастика - курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).*

*Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, замкнутым, с невротами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.*



# Игровая терапия

**Игровая терапия** - метод психотерапевтического воздействия на детей с использованием игры. В основе различных методик, описываемых этим понятием, лежит признание того, что игра оказывает сильное влияние на развитие личности.

## **Общие показания к проведению игротерапии:**

*социальный инфантилизм, замкнутость, необщительность, фобические реакции, сверхпослушание, нарушения поведения и вредные привычки.*



# Технологии музыкального воздействия

- *Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышение эмоционального настроения*

## Фонетическая ритмика логоритмика

- *Занятия рекомендуются детям с нарушениями слуха, либо в профилактических целях*
- *Цель занятий: фонетическая грамотная речь*



# *Система закаливания и оздоровления в НДОУ*

*Используется комплекс процедур*

- Босохождение*
- Обширное умывание*
- Полоскание рта водой комнатной температуры*
- Воздушные ванны в облегчённой одежде*
- Гимнастика на свежем воздухе в тёплый период года*

# *Принципы построение работы*

- *Доступность, соответствие возрастным особенностям детей*
- *Систематичность и последовательность*
- *Личностно – ориентированный подход к детям*
- *Практическое участие детей. Педагогов и родителей*
- *Творческий подход в решении проблемы*

# *Мы стремимся к полной реализации, в жизни каждого ребенка, трех моментов:*

- *достаточной индивидуальной умственной нагрузки*
- *обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений*
- *полное удовлетворение потребности в движении*

