

«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, сверхпопслушание, 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*

