МБДОУ ЦРР детский сад №14 «Росинка» г. Ставрополь

Консультация наставника Зиберовой Т.В.
для молодого педагога Щепетевой Д.В.
«Виды здоровьесберегающих технологий и их использование в ДОУ»

Педагог-наставник:
Зиберова Татьяна Валентиновна

Молодой педагог:
Щепетева Дарья Валерьевна

Ставрополь

«Виды здоровьесберегающих технологий и их использование в ДОУ»

«Кто не ценит собственного здоровья,
Тот меньше заботится и о других людях.»
В. М. Шепель

Современная система образования претерпевает сегодня целый ряд изменений, выражающихся в изменении содержания образования, применении новых педагогических, в том числе**здоровьесберегающих**,**технологий и других инноваций**.

Это требует от педагогов широты эрудиции, активности, способности к анализу и самоанализу, готовности к нововведениям. Одним из таких важнейших направлений в работе образовательных и, в первую очередь, дошкольных учреждений является**здоровьесбережение**.

Почему сегодня**здоровьесберегающее**направление в работе ДОУ зачастую рассматривается как инновационное! Ведь в детских садах, казалось бы, всегда**здоровью**детей уделялось немало внимания! Это потому, что в современных условиях**здоровьесбережение**– ключевой элемент нового мышления, который требует пересмотра, переоценки всех компонентов образовательного процесса. Оно радикально меняет саму суть и характер процесса, ставя в его центр**здоровье ребёнка**. Становится, очевидно, что современное образование не может готовить человека к выполнению каких-либо социальных или профессиональных функций без учёта состояния его**здоровья**и целенаправленной работы в этом направлении.

Дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей**здоровьесберегающей культуры**, навыков**здорового образа жизни**. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей-дошкольников. Однако, как показывает практика, большинство дошкольных образовательных учреждений далеко не в полной мере реализуют имеющиеся возможности. В преодолении сложившейся ситуации особенно важна роль педагога, воспитателя как носителя и проводника социальных ценностей, среди которых одной из приоритетных признаётся**здоровье ребёнка**.

Эффективность позитивного воздействия на**здоровье детей различных оздоровительных мероприятий**, составляющих**здоровьесберегающую технологию**, определяется не столько

качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной “встроенностью” в общую систему, направленную на благо**здоровья**детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач. Хаотичный набор методов, имеющих то или иное отношение к заявленной цели, не составляет никакой**технологии**, в том числе и**здоровьесберегающей**!

Что такое **технология**?

Технология — это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической**технологии заключается в том**, что она имеет выраженную этапность (пошаговость, включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую**технологию отличают**: конкретность и четкость цели и задач,наличие этапов:

- первичной диагностики;
- отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации;
- **использования**совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели;
- итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

Что такое**здоровьесберегающие технологии**?

Здоровьесберегающие технологии — это технологии, направленные на сохранение**здоровья**.Нужно стремиться к тому, чтобы воздействия педагога не наносили ущерба**здоровью детей**.

Здоровьесберегающие образовательные технологии:

1. системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба**здоровью его участников**;

2. качественная характеристика педагогических**технологий**по критерию их воздействия на**здоровье детей и педагогов**;

3.**технологическая основа здоровьесберегающей педагогики**.

Какую цель преследуют**здоровьесберегающие технологии**в дошкольном образовании?

Здоровьесберегающие технологиивдошкольном образовании – **технологии**, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения**здоровья**субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель**здоровьесберегающих технологий**в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального**здоровья**воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к**здоровью и жизни человека**, знаний о**здоровье и умений оберегать**, поддерживать и сохранять его, валелогической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи**здорового**образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым - содействие становлению культуры**здоровья**, в том числе культуры профессионального**здоровья**воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Какие**виды здоровьесберегающих технологий используются**в дошкольном образовательном учреждении?

Виды здоровьесберегающих технологийв дошкольном образовании-классификация**здоровьесберегающих технологий**по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств**здоровьесбережения и здоровьеобогащения**субъектов педагогического процесса в детском саду.

Можно выделить следующие**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**.

Составляющие элементы медико-профилактической**технологии**.

- организация мониторинга **здоровья дошкольников**
- 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**

Составляющие элементы**физкультурно-оздоровительных технологий**:

- развитие физических качеств, двигательной активности
- становление физической культуры дошкольников,
- дыхательная гимнастика,
- массаж и самомассаж,
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

Для ребенка, как и для взрослого необходима эмоционально благоприятная обстановка в группе, образовательном учреждении.

Педагог, стоящий на страже**здоровья ребенка**, воспитывающий культуру**здоровья**ребенка и родителей прежде всего сам должен быть**здоров**, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов.

- Технологии, направленные на развитие культурыздоровья педагогов, в том числе культуры профессиональногоздоровья, развитие потребности кздоровому образу жизни.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители**здоровью ребенка**, зависит его настроение, состояние физического комфорта.**Здоровый образ жизни ребенка**, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Технологиивалеологического просвещения родителей.

- папки-передвижки, беседы, личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы(практикумы)и др. формы работы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – наиболее значимые из всех вышеперечисленных на**здоровье детей**.

Подведем итог. Итак, какие**здоровьесберегающие образовательные технологии мы используем в нашей работе**?

- физкультурные занятия
- самостоятельная деятельность детей
- подвижные игры
- утренняя гимнастика *(традиционная, дыхательная, звуковая)*
- **двигательно-оздоровительные физкультминутки**
- физические упражнения после дневного сна
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- физкультурные прогулки *(в парк, на стадион)*
- физкультурные досуги
- спортивные праздники
- **оздоровительные** процедуры в водной среде *(летом)*.
- Организационно-педагогические **технологии**, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- Психолого-педагогические **технологии**, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
- Учебно-воспитательные **технологии**, которые включают программы по обучению заботе о своем **здоровье** и формированию культуры **здоровья**.
- нахождение детей в группе в облегченной одежде в течение дня;
- проведение утренней гимнастики, летом на свежем воздухе ;
- прогулки на свежем воздухе. При правильной организации прогулка является одним из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка;
- 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**.

СОВРЕМЕННЫЕЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ

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

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укреплениеЗ**доровья**как самостоятельно культивируемой ценности; необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

Стремление к комплексности понятно и оправдано, т. к.**здоровый**ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода. Результат должен заключаться в том, что эффект одной**оздоровительной**меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

Формы организациии**здоровьесберегающейработы**:

Существующие**здоровьесберегающие образовательные технологии**<u>можно выделить в три подгруппы</u>:

Здоровьсберегаюшие технологии,

технологиисохранения и стимулирования**здоровья**:

Стретчинг*(растяжка мышц)*– не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Динамические паузы – 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.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы**используем**лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – 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. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

Гимнастика пальчиковая – 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)*.

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.

Гимнастика дыхательная – в различных формах**физкультурно-оздоровительной работы**. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Гимнастика корригирующая – в различных формах**физкультурно-оздоровительной работы**. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах**физкультурно-оздоровительной работы**. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие – 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. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые*(игротреннинги и игротералия)*– 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.

Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего 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.

Занятия из серии***«Здоровье»***-1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В утренние часы проведение точечного самомассажа. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания.**Используется наглядный материал***(специальные модули)*.

Коррекционные**технологии**

Технологиимузыкального воздействия – 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 настроя и пр.

Сказкотерапия – 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, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технологиивоздействия цветом – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологиив итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на**здоровый образ жизни**.

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологийс применением развивающей программы**оздоровления**, приводит не только к сохранению, но и к развитию**здоровья воспитанников**.

Только**здоровый**ребенок с удовольствием включается во все**виды деятельности**, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.