Тема: «Здоровьесберегающие образовательные технологии в практике работы дошкольного образовательного учреждения»

 Подготовила Хахаева Н.П.

 воспитатель МДОУ

«Детский сад №33»

г. Саратов

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в практике работы дошкольного образовательного учреждения**

Введение 3

1.Здоровьесберегающие образовательные технологии 4

2. Технологии сохранения и стимулирования здоровья 8

3. Технологии обучения здоровому образу жизни 11

4. Коррекционные технологии 13

Заключение 15

Список использованных источников 16

Терминологический словарь 17

**Введение**

Сейчас все чаще можно услышать об отсутствии культуры здоровья в России. Человек не стремится взять на себя ответственность за здоровье. Рождаясь здоровым, самого здоровья человек не ощущает до тех пор, пока не возникнут серьезные признаки его нарушения.

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

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.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном 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.

**1.Здоровьесберегающие образовательные технологии**

Технология- это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. В технологию входят различные формы и методы, которые мы используем в своей работе. 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.

Неоспоримо, что основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья. Нужно стремиться к тому, чтобы воздействия педагога не наносили ущерба здоровью детей. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

* системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;
* качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;
* технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Главная цель в воспитании и образовании дошкольников - это сохранение здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

Виды здоровьесберегающих технологий используемые в дошкольном образовательном учреждении:

* закаливание, физкультурные занятия, физкультурные минутки, утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе.
* выполнение требований СанПиН, неукоснительное выполнение режима дня
* педагог добивается создания благоприятной эмоциональной обстановки в группе
* педагоги осуществляют личностно-ориентированный подход к детям. Это так же способствует сбережению здоровья детей.

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.

Для ребенка, как и для взрослого необходима эмоционально благоприятная обстановка в группе, образовательном учреждении. В технологию обеспечения социально-психологического благополучия ребенка входят: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. 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 учащихся.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения: здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

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.

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

В своей работе воспитатель может использовать элементы здоровьесберегающей технологии В.Ф.Базарного («технология раскрепощенного развития»). Отличительной особенностью этой технологии состоит в следующем: занятия проводятся в режиме смены динамических поз. Часть занятия дети проводят стоя: они могут слушать, рассматривать удаленные предметы. Часть занятия дети проводят сидя. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка. Дети в начале могут стоять не более 3-5 минут. Затем длительность увеличивается до половины занятия.

Схемы зрительных траекторий используются для разминок и упражнений на зрительную координацию. Упражнения проводятся в сочетании с движениями глазами, головой и туловищем в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах. На потолке или стене располагаются различные зрительные ориентиры и детям предлагается найти глазами какую-либо игрушку или фигуру. Затем «пробежать» глазами по кругу, в обратную сторону, затем снизу вверх, сверху-вниз.

Метка на стекле (по Аветисову) позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактике близорукости.

Ребенку предлагают рассмотреть круг, наклеенный на стекле, ответить, сколько на рисунке веточек, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за окном и рассказать, что он там видит.

**2. Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

Стретчинг

Проводится 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. Стоит опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы. Ответственный - руководитель физического воспитания.

Ритмопластика

Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста. Следует обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка. Ответственные - руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, педагог ДО.

Динамические паузы

Проводятся 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. Ответственные – воспитатели.

Подвижные и спортивные игры

Проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр. Ответственные - воспитатели, руководитель физического воспитания.

Релаксация

Проводится 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. Ответственные - воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог.

Технологии эстетической направленности

Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп. Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса. Ответственные - все педагоги ДОУ.

Гимнастика пальчиковая

Проводится 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). Ответственные - воспитатели, логопед.

Гимнастика для глаз

Проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. Ответственные - все педагоги.

Гимнастика дыхательная

Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Ответственные - все педагоги.

Гимнастика бодрящая

Проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. 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. Ответственные – воспитатели.

Гимнастика корригирующая

Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Ответственные - воспитатели, руководитель физического воспитания.

Гимнастика ортопедическая

Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Ответственные - воспитатели, руководитель физического воспитания.

**3. Технологии обучения здоровому образу жизни**

Физкультурное занятие

Проводится 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. Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. Ответственные - воспитатели, руководитель физического воспитания.

Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия)

Проводятся 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. Ответственные - воспитатели, психолог.

Коммуникативные игры

Проводятся 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. Ответственные - воспитатели, психолог.

Занятия из серии «Здоровье»

Проводятся 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития. Ответственные - воспитатели, руководитель физического воспитания, педагог-валеолог.

Самомассаж

Проводится 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. Ответственные - воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания.

Точечный самомассаж

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. Ответственные - воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания.

Биологическая обратная связь (БОС)

Проводится от 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста. Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников. Ответственные - педагог-валеолог, специально обученный педагог.

**4. Коррекционные технологии**

Арттерапия

Проводится 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. Ответственные - воспитатели, психолог.

Технологии музыкального воздействия

Проводятся 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. Ответственные - все педагоги.

Сказкотерапия

Проводится 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. Ответственные - воспитатели, психолог.

Технологии воздействия цветом

Проводятся 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. Ответственные - воспитатели, психолог.

Технологии коррекции поведения

Проводятся 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. Ответственные - воспитатели, психолог.

Психогимнастика

Проводится 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Занятия проводятся по специальным методикам. Ответственные - воспитатели, психолог.

Фонетическая ритмика

Проводится 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. Ответственные - воспитатели, руководитель физического воспитания, логопед.

**Заключение**

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

**Список использованной литературы**

1. Арсеневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду. – Волгоград: Учитель, 2013.
2. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие.- М.: Т.Ц. Сфера, 2015.
3. Горбатенко О.Ф., Кадраильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа. - Волгоград: Учитель, 2014.
4. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников.- Волгоград: Учитель, 2013.
5. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2013 .
6. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2015.
7. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2013.
8. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4 -7 лет.- Волгоград: Учитель,2014.
9. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. - М.: Школьная Пресса, 2014.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.,2016.
11. <http://nvsu.ru/ru/electron_resources/>

**Терминологический словарь**

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

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. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Образовательная технология педагогики здоровьесбережения - это процесс воспроизведения педагогических действий из арсенала педагогического и методического инструментариев в рамках связи «Педагог – учащийся», осуществляемых посредством системного использования форм, средств и методов, которые обеспечивают достижение запланированных результатов с учетом целей и задач педагогики здоровьесбережения.

Педагогическая технология - строго научное прогнозирование (проектирование) и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов (В.А. Сластенин).

Технология- это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).