



Семинар – практикум

**Тема: Применение
здоровьесберегающих
технологий для сохранения и
укрепления здоровья
воспитанников дошкольного
учереждения.**

Цели и задачи:



1.Активизация педагогического

мышления как основа реализации здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

2.Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ, их классификация, методические рекомендации к работе.

Понятие

- **«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).
- **«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 ДО предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование ЗОЖ и здоровья воспитанников.
- **«здоровье»** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).
- **«здоровье физическое»** - это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде
- **«здоровье психическое»** - это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.
- **«физическая активность»** - естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении (в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка).
- **«здоровье социальное»** - это моральное самообладание, адекватная сферы жизнедеятельности, основу которого определяет системаоценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных условиях микро-, и макросреды (семье, школе, социальной группе).
- **«здоровье нравственное»** - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и красоты.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий

Время проведения в режиме дня

Особенности методики проведения

Ответственный

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

плавание



Не раньше чем через 50 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30-40 мин. со младшего возраста в помещениях бассейна

Рекомендуется детям всем возрастным группам

Инструктор по плаванию

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

Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, педагог ДО


<p>Динамические паузы</p>	<p>Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей</p>	<p>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</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Подвижные и спортивные игры</p> 	<p>Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой 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, руководитель 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>
<p>Гимнастика пальчиковая</p>	<p>С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно</p>	<p>Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Гимнастика для глаз</p>	<p>Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста</p>	<p>Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога</p>	<p>Все педагоги</p>

<p>Гимнастика дыхательная</p>	<p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы</p>	<p>Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры</p>	<p>Все педагоги</p>
<p>Гимнастика бодрящая</p> 	<p>Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин</p>	<p>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</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Гимнастика корригирующая</p>	<p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы</p>	<p>Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей</p>	<p>Воспитатели, руководитель физического воспитания</p>

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

<p>Физкультурное занятие</p> 	<p>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.</p>	<p>Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение</p>	<p>Воспитатели, руководитель физического воспитания</p>
<p>Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)</p>	<p>В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом</p>	<p>Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности</p>	<p>Воспитатели, психолог</p>

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.	Воспитатели, психолог
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, руководитель физического воспитания, педагог-валеолог
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

<p>Точечный самомассаж</p>	<p>Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста</p>	<p>Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал</p>	<p>Воспитатели, ст.медсестра, руководитель физического воспитания</p>
<p>Биологическая обратная связь (БОС)</p>	<p>От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста</p>	<p>Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников</p>	<p>Педагог-валеолог, специально обученный педагог</p>

3. Коррекционные технологии

Арттерапия	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
Технологии музыкального 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.	Все педагоги

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, а группа детей

Воспитатели, психолог

Технологии воздействия цветом

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

Технологии коррекции поведения

Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста

Проводятся по специальному 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 инструментальный и протоколы занятий

Воспитатели, психолог



Психогимнастика



1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.

Занятия проводятся по специальному методикам

Воспитатели, психолог

Фонетическая ритмика

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

Вывод

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 ДОО 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 ДОО; 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 ДОО и родителей детей.