Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Улыбка»

**Консультация для педагогов:**

**«Виды здоровьесберегающих педагогических технологий и особенности методики провидения»**

Выполнила

воспитатель:

Куренинова В.Н.

Павловск 2019

Консультация для педагогов:

**«Виды здоровьесберегающих педагогических технологий и особенности методики проведения»**

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» – 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.

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

Главным критерием результативности здоровьесберегающих педагогических технологий мы считаем их влияние на развитие ребенка, увеличение резервов его здоровья и, как частный вариант, готовность ребенка легко адаптироваться к  школьным нагрузкам.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из 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.

Некоторые методики оздоровления долгие годы использовались сугубо в коррекционных целях и предназначались для детей  образовательных учреждений «специального образования» компенсирующего вида. В последнее время большинство методик используется в обычных образовательных учреждениях для обычных детей в профилактических либо оздоровительных целях.

Все здоровьесберегающее педагогические технологии условно можно разделить на три категории:

**\*Технологии сохранения и стимулирования здоровья;**

**\*Технологии обучения здоровому образу жизни;**

**\*Коррекционные технологии.**

Каждую из них мы подробно разберем на наших занятиях.

Если в прошлом, двадцатом веке основные надежды по сохранению здоровья связывались с деятельностью медицинского персонала и выполнением требований санитарных правил и норм (СанПин), то в разработке новой стратегии здоровья идет смещение акцента с лечебной медицины на педагогические методы сохранения здоровья детей.

Стало очевидно, что сложная проблема обеспечения здоровья подрастающего поколения не может быть решена в системе образования ни только медицинскими, ни только педагогическими  или психологическими средствами. Не случайно в 80-е годы двадцатого столетия возникла потребность в создании новой науки – валеологии.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность учебно-воспитательного процесса, формирует 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.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название**  **технологии** | **Определение** | **Особенности методики**  **проведения** | **Возрастная**  **категория** |
| Физкультурная  минутка | Динамическая пауза для профилактики  переутомления на занятиях интеллектуального цикла. | В зависимости от вида занятия может включать в себя элементы гимнастики для глаз дыхательной гимнастики и т. п. Проводится во время занятий по мере утомляемости детей. Продолжительность – 2-3 мин. | Все  группы |
| Подвижные и спортивные игры | Это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений.  Спортивные игры – игры, по которым проводятся соревнования. | Подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем проведения.  В ДОУ используются элементы спортивных игр. | Все группы  Со ст.гр. |
| Пальчиковая  гимнастика | Тренировка тонких движений пальцев и кисти рук. | Проводится в любое удобное время. Рекомендуется всем детям, но особенно с речевыми проблемами. | Все группы |
| Артикуляционная  гимнастика | Упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти. | Рекомендуется проводить с детьми, начиная с 3-х лет. Результативна только при качественном ее выполнении. | С 3-х лет. |
| Бодрящая  гимнастика | Переход от  сна к бодрствованию через движения. Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. | Формы проведения: на кроватках, обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам, легкий бег из спальни в группу с разной температурой в помещениях и др. Длительность – 5-10 мин. | Все  группы |
| Гимнастика для глаз | Упражнения для снятия глазного напряжения. | Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал и показ педагога | Со 2 мл гр |
| Дыхательная гимнастика | Специальные упражнения, позволяющие очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка. | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Все группы |
| Стретчинг | Специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах и на укрепление этих суставов. | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы. Проводится не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи,2 раза в неделю. Проводит руководитель физ. Воспитания. | Со ср. гр. |
| Ритмопластика | Система физических упражнений, выполняемых под музыку., способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений, музыкальности, чувство ритма и пластику. | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка. Проводится не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи. 2 раза в неделю по 30 мин. Проводит руководитель физ. воспитания,  муз работник, хореограф. | Со ср.гр. |
| Релаксация | Система расслабляющих упражнений, направленная на восстановление между процессами равновесия возбуждения и торможения и снижение двигательного беспокойства (дыхание, мышечное расслабление) | В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Проводит воспитатель, руководитель физо или психолог., | Все группы |
| Технологии эстетической направленности | Эмоциональное благополучие ребенка | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса. | Все группы |
| Гимнастика ортопедическая | Система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Все группы |
| Гимнастика корригирующая | Система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц. | Знание индивидуальных особенностей детей и методики обучения соответствующих движений. | Все группы |

**Технологии обучения здорового образа жизни**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название**  **технологии** | **Определение** | **Особенности методики**  **проведения** | **Возрастная**  **категория** |
| Физкультурное  занятие | Организованная форма обучения. 2 раза в неделю в спортивном зале и 1раз на прогулке. 1 мл.гр. –10 мин. в группе, 2 мл.- 15-20 мин., ср.гр. – 20-25 мин., ст. возраст – 25 – 30 мин. | Занятия проводятся в соответствии с требованиями программы. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. | Все  группы |
| Занятия из серии «Здоровье» | Занятия по ознакомлению детей со своим организмом, создание предпосылок к заботе о собственном здоровье. Проводится 1 раз в неделю по 30 мин. | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.  С.Я Козлова Программа социального развития ребенка «Я – Человек», раздел – «Что я знаю о себе». | Со ст. гр. |
| 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. | Со ст. гр. |
| Точечный массаж | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время. | Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР - органов. Используется наглядный материал. | Со ст. гр. |
| Коммуникативные игры. | 1-2 раза в неделю по 30 мин.  Игры направленные на развитие коммуникативных навыков детей. | 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. | Со ст. гр. |
| Проблемно-игровые  игротренинги и игротерапия. | Тренинг творческой психотехники. (ТТП). Система игровых упражнений, которые тренируют способность быстро и активно концентрировать слуховое внимание и память, осязание, зрительное внимание и память, воображение и творческую фантазию. В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от поставленных задач. | Занятие может быть организовано  не заметно от ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Количество детей на занятии – не более 10.  См. А. Г. Назарова «Игротренинг». | Все гр. |
| Биологическая обратная связь.  (БОС). | От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 минут в специальном помещении. | Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников. | Со ст. гр. |
| Утренняя гимнастика | Рассматривается как важный элемент двигательного режима, средства для поднятия эмоционального тонуса детей. Обеспечивает полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние. В ней сосредоточен комплекс взаимодействий на разностороннее развитие детей: движение, музыка, ритм, эстетика окружающих пособий, общение, игра. | Формы проведения: подвижные игры, полоса препятствий, ритмическая гимнастика, традиционная, с предметами, сюжетная. | Все возр. группы |

**Коррекционные технологии**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название**  **технологии** | **Определение** | **Особенности методики**  **проведения** | **Возрастная**  **категория** |
| Арттерапия | Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. | Занятия проводятся по подгруппам (10 – 13 человек), программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий. | Со ср. гр. |
| Технология музыкального воздействия. | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы: либо отдельные занятия. 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Создание такого музыкального сопровождения, которое наиболее эффективно способствовало бы коррекции психофизического статуса детей, имеющих те или иные проблемы в развитии, в процессе их двигательно-игровой деятельности. | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. | Все гр. |
| Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. | 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. | Со ст. гр. |
| Технологии воздействия цветом | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров групп, ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. | Все гр. |
| Технологии коррекции поведения. | Сеансами по 10 – 12 занятий по 25 - 30 мин.   * Игры с правилами * Игры – соревнования * Раскрепощающие психотехнические игры (спец. игровые упражнения, в которых содержится явная или скрытая формула поведения) * Психотехнические освобождающие игры (направленные на ослабление внутренней агрессии, приобретение эмоц. и поведенческой стабильности) * Режиссерские игры (где ребенок самостоятельно распределяет все роли между игрушками)   Народные игры (обаяние игровых персонажей) | Проводятся по специальным методикам в малых группа 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. | Со ст. гр. |
| Психогимнастика | 1 - 2 раза в неделю по 25-30 мин. | Занятия проводятся по специальным методикам. | Со ст. гр. |
| Фонетическая ритмика | 2 раза в неделю, не раньше, чем через 30 минут после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст – 15 минут, старший возраст - 30 минут. | Занятия рекомендованы детям проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетически грамотная речь без движений. | Со вт. мл. гр. |