

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Детский сад №101» общеразвивающего вида**

**МБДОУ «Детский сад №101»**

**Консультация для воспитателей**

**«Здоровьесберегающие педагогические технологии  
и возможности их применения в ДОУ»**

**Барнаул 2019г.**

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Сегодня актуально значимым и востребованным становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Для этого широко используются «здоровьесберегающие технологии».

**Здоровьесберегающая технология** – это система мер, включающая взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

### **Цель здоровьесберегающих технологий**

Применительно к ребенку – обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

### **Виды здоровьесберегающих технологий в ДООУ**

**Медико-профилактические технологии** обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДООУ.

**Физкультурно-оздоровительные технологии** направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Основной задачей **технологии социально-психологического благополучия** является обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДООУ.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов** дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры

здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** в детском саду – это технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

**Технологии валеологического просвещения родителей** направлены на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

#### **Возможности использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.**

В ДОУ чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

Педагогические здоровьесберегающие технологии		
Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни	Коррекционные технологии
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стретчинг</li> <li>- Динамические паузы</li> <li>- Подвижные и спортивные игры</li> <li>- Релаксация</li> <li>- Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др)</li> <li>- Гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Физкультурные занятия</li> <li>- Проблемно-игровые :игротренинги, игротерапия</li> <li>- Коммуникативные игры</li> <li>- Серия занятий«Уроки здоровья»</li> <li>- Точечный самомассаж</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Технологии музыкального воздействия</li> <li>- Арт-терапия- Сказкотерапия</li> <li>- Технологии воздействия цветом</li> <li>- Психогимнастика</li> <li>- Фонетическая ритмика</li> </ul>

## **Рекомендации по использованию здоровьесберегающих педагогических технологий в ДОУ**

### **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 специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Ответственный исполнитель.: руководитель физического воспитания, воспитатели.

**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. Ответственный исполнитель: воспитатели.

**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.

Ответственный: руководитель физического воспитания, воспитатели.

**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. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатели, психолог.

**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). Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

**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. Ответственный исполнитель: все педагоги

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

**Динамическая гимнастика** – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Ответственный исполнитель: воспитатели.

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

контингента детей. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатель.

**Гимнастика ортопедическая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатель.

### **Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**Физкультурное занятие** – 3 раза в неделю в спортивном зале (на воздухе). Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатель.

**Проблемно-игровые игротренинги, игротерапия** – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

**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. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

**Занятия из серии «Уроки здоровья»** -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

**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

Ответственный исполнитель: 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. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули). Ответственный исполнитель: воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания.

### **Коррекционные технологии**

**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 настроения и пр. Ответственный исполнитель: все педагоги

**Арт-терапия.** Сеансами 10-12 занятий по 30 мин начиная со средней группы. Программа имеет диагностический инструментарий и предполагает ведение протоколов занятий. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

**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. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

**Технологии воздействия цветом** – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

**Психогимнастика** – 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.

Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

**Фонетическая ритмика** – 2 раза в неделю с младшего возраста в физкультурном или музыкальном залах. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Ответственный исполнитель: воспитатели, логопед, руководитель физического воспитания.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.