

Семинар

«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста»;

Подготовила: воспитатель Галонская Ж.С.



Одной из основных задач каждого дошкольного образовательного учреждения, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Образовательная область «Физическое развитие» ФГОС ДО включает: «...становление ценностей здорового образа жизни, овладение детьми его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)...»

Одним из средств решения обозначенных задач являются здоровьесберегающие технологии. Что же такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе детского сада? Попробуем разобраться в понятиях

Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (по Уставу ВОЗ).

Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога - набор определенных профессиональных действий, позволяющий педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессиональной педагогической деятельности.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - это технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Задачи здоровье берегающих технологий:

1. Обеспечить условия для физического и психологического благополучия – здоровья – всех участников воспитательно-образовательного процесса.
2. Сформировать доступные представления и знания о ЗОЖ, пользе занятий физическими упражнениями, об их основных гигиенических требованиях и правилах.
3. Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей.
4. Формировать основы безопасности жизнедеятельности.
5. Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ



Здоровьесберегающие технологии в целом делятся на 3 группы:

I. Технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников.

- Стретчинг;
- ритмопластика;
- динамические паузы;
- подвижные и спортивные игры;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика пальчиковая;



гимнастика ортопедическая;
гимнастика коррегирующая;
гимнастика бодрящая;
гимнастика дыхательная;
релаксация.

Стретчинг — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Ритмопластика – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку, оформленные танцевальными движениями.

Динамические паузы. Это небольшие активные занятия, проводимые в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Современные дети часто загружены полезными, но сидячими делами: рисованием и лепкой, обучением основам счета и письма. Такие занятия обязательно должны чередоваться с подвижными. Динамические паузы – это подвижные игры, хороводы, упражнения на контроль осанки, физкультурные минутки и пальчиковые игры, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, а также массаж кистей рук и лица, упражнения под ритмичную музыку и специальные занятия по валеологии.

Подвижные и спортивные игры. Игры — средство не только физического, но и нравственного воспитания. В процессе игры дети не только познают мир, но и учатся самостоятельно действовать в различных ситуациях. Педагогическую ценность игр усиливает их эмоциональность. Дети в игре испытывают различные чувства: радость, интерес, волю к победе, а иногда и огорчение, досаду. Все эти чувства создают у детей эмоциональный настрой, на основе которого происходит нравственное развитие личности. В игровой деятельности обязательные правила сочетаются с инициативой, творческой самостоятельностью.

Игры подразделяют на два вида: спортивные и подвижные.

Спортивные игры являются более сложной формой игр. В них строго регламентировано количество участников, время, правила. Эти игры требуют от участников определенного уровня физической подготовленности и тренированности.



Подвижные игры более просты. Они делятся на коллективные и индивидуальные. Коллективные подвижные игры требуют участия нескольких детей или целой группы. В индивидуальных подвижных играх ребенок может сам менять условия игры, ее цели, выбрать пути достижения этих целей.

Гимнастика для глаз. Ежедневно, во время динамической паузы, можно проводить с детьми гимнастику для глаз.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;
- для укрепления мышц глаз;
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Гимнастика пальчиковая. Развивают ловкость пальцев, их подвижность, а весёлые стишки помогают детям снять моральное напряжение. Но это ещё не вся польза, какую приносит пальчиковая гимнастика. Дело в том, что на пальцах и на ладонях есть «активные точки», массаж которых положительно сказывается на самочувствии, улучшает работу мозга.

Ортопедическая гимнастика—это здоровье сберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

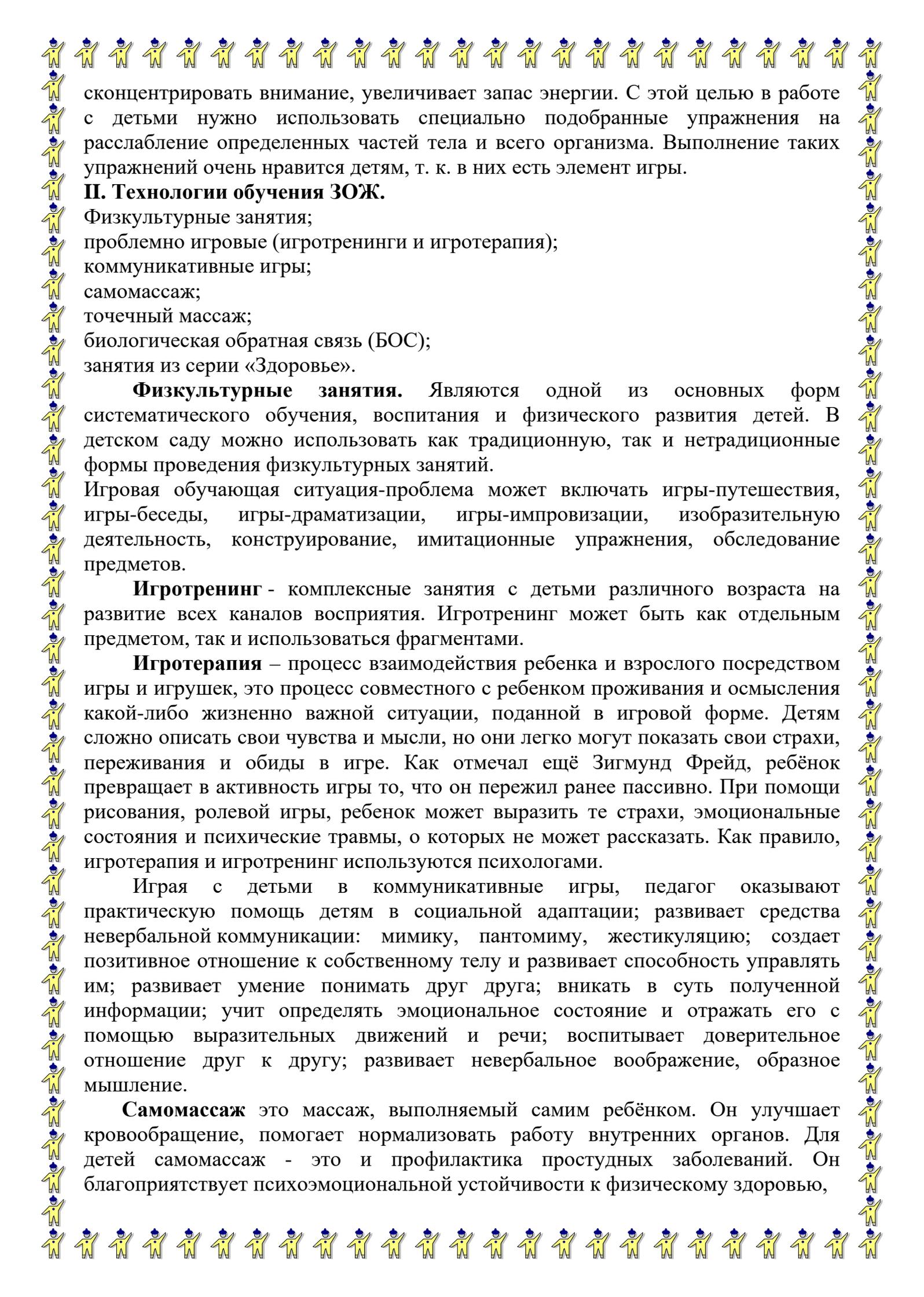
Корректирующая гимнастика (от лат. corrigo - выпрямляю, исправляю) - разновидность лечебной гимнастики. У детей представляет собой систему спец. физ. упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника.

Бодрящая гимнастика — это не просто комплекс физических упражнений - это источник здоровья, это важный кирпичик в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении.

Гимнастика после дневного сна — один из методов сохранения здоровья дошкольника. После дневного пробуждения ребенка, в нервной системе происходит сохранение тормозных процессов, в это время идет снижение как умственной, так и физической работоспособности, резко понижается скорость реакции. Это может быть связано, и с качеством сна, и как во время лег спать ребенок, накануне прихода в детский сад? Все это будет отражаться на общем утомлении его организма.

Дыхательная гимнастика. Есть множество болезней, для лечения которых нужна дыхательная гимнастика. Но все же в целом для маленьких детей цель дыхательной гимнастики — укрепление иммунитета, а значит, профилактики заболеваний, прежде всего острых респираторных.

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, помогает



сконцентрировать внимание, увеличивает запас энергии. С этой целью в работе с детьми нужно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры.

II. Технологии обучения ЗОЖ.

Физкультурные занятия;
проблемно игровые (игротренинги и игротерапия);
коммуникативные игры;
самомассаж;
точечный массаж;
биологическая обратная связь (БОС);
занятия из серии «Здоровье».

Физкультурные занятия. Являются одной из основных форм систематического обучения, воспитания и физического развития детей. В детском саду можно использовать как традиционную, так и нетрадиционные формы проведения физкультурных занятий.

Игровая обучающая ситуация-проблема может включать игры-путешествия, игры-беседы, игры-драматизации, игры-импровизации, изобразительную деятельность, конструирование, имитационные упражнения, обследование предметов.

Игротренинг - комплексные занятия с детьми различного возраста на развитие всех каналов восприятия. Игротренинг может быть как отдельным предметом, так и использоваться фрагментами.

Игротерапия – процесс взаимодействия ребенка и взрослого посредством игры и игрушек, это процесс совместного с ребенком проживания и осмысления какой-либо жизненно важной ситуации, поданной в игровой форме. Детям сложно описать свои чувства и мысли, но они легко могут показать свои страхи, переживания и обиды в игре. Как отмечал ещё Зигмунд Фрейд, ребёнок превращает в активность игры то, что он пережил ранее пассивно. При помощи рисования, ролевой игры, ребенок может выразить те страхи, эмоциональные состояния и психические травмы, о которых не может рассказать. Как правило, игротерапия и игротренинг используются психологами.

Играя с детьми в коммуникативные игры, педагог оказывают практическую помощь детям в социальной адаптации; развивает средства невербальной коммуникации: мимику, пантомиму, жестикуляцию; создает позитивное отношение к собственному телу и развивает способность управлять им; развивает умение понимать друг друга; вникать в суть полученной информации; учит определять эмоциональное состояние и отражать его с помощью выразительных движений и речи; воспитывает доверительное отношение друг к другу; развивает невербальное воображение, образное мышление.

Самомассаж это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей самомассаж - это и профилактика простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью,



повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Игровой самомассаж – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже.

Точечный массаж — один из самых древних методов лечения. Это очень полезная процедура, ведь благодаря воздействию на определенные точки на теле можно изменить состояние здоровья малыша и предотвратить развитие многих заболеваний, остановить болезнь и укрепить иммунитет. Точечный массаж детям родители могут делать самостоятельно, начиная с самых первых дней жизни. В настоящее время точечный массаж для детей в детском саду становится методикой, которая приобретает огромную популярность. Одним из достоинств точечного массажа является то, что методика его проведения довольно проста, он не требует дополнительного оборудования и дорогостоящих приборов.

Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний. Цель комплексов массажа заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

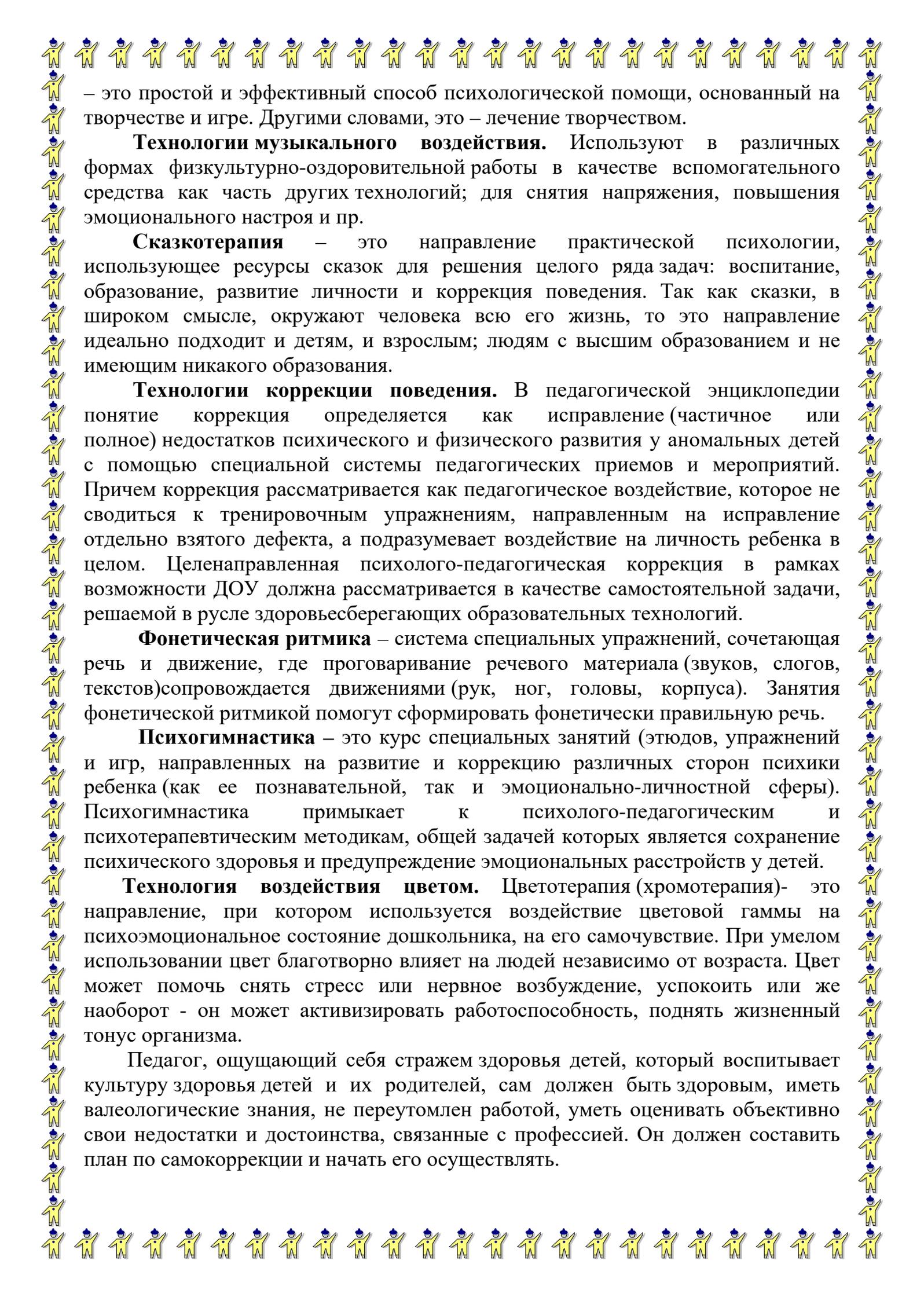
Биологическая обратная связь. Что же такое Биологическая обратная связь – это новый безлекарственный метод исправления нарушений функций организма с использованием электронных приборов, регистрирующих и преобразующих информацию о состоянии органов и систем человека в доступные пониманию зрительные и слуховые сигналы.

Технология БОС, имеет многоцелевое назначение – способствует снижению уровня заболеваемости среди часто и длительно болеющих детей в три и более раз, корректирует и совершенствует функции речи, снижает психоэмоциональное напряжение, и несет психопрофилактическую направленность при стрессах. Технология позволяет одновременно осуществлять массовое оздоровление и повышать эффективность образовательного процесса.

III. Технология коррекции поведения.

Арт-терапия;
технологии музыкального воздействия;
сказкотерапия;
технологии коррекции поведения;
фонетическая ритмика;
психогимнастика;
технологии воздействия цветом.

Арт-терапия (лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение) представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества. Помимо всего прочего, арт-терапия – прекрасный способ безболезненно для других выразить свои эмоции и чувства. Детская арт-терапия



– это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Другими словами, это – лечение творчеством.

Технологии музыкального воздействия. Используют в различных формах физкультурно-оздоровительной работы в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Сказкотерапия – это направление практической психологии, использующее ресурсы сказок для решения целого ряда задач: воспитание, образование, развитие личности и коррекция поведения. Так как сказки, в широком смысле, окружают человека всю его жизнь, то это направление идеально подходит и детям, и взрослым; людям с высшим образованием и не имеющим никакого образования.

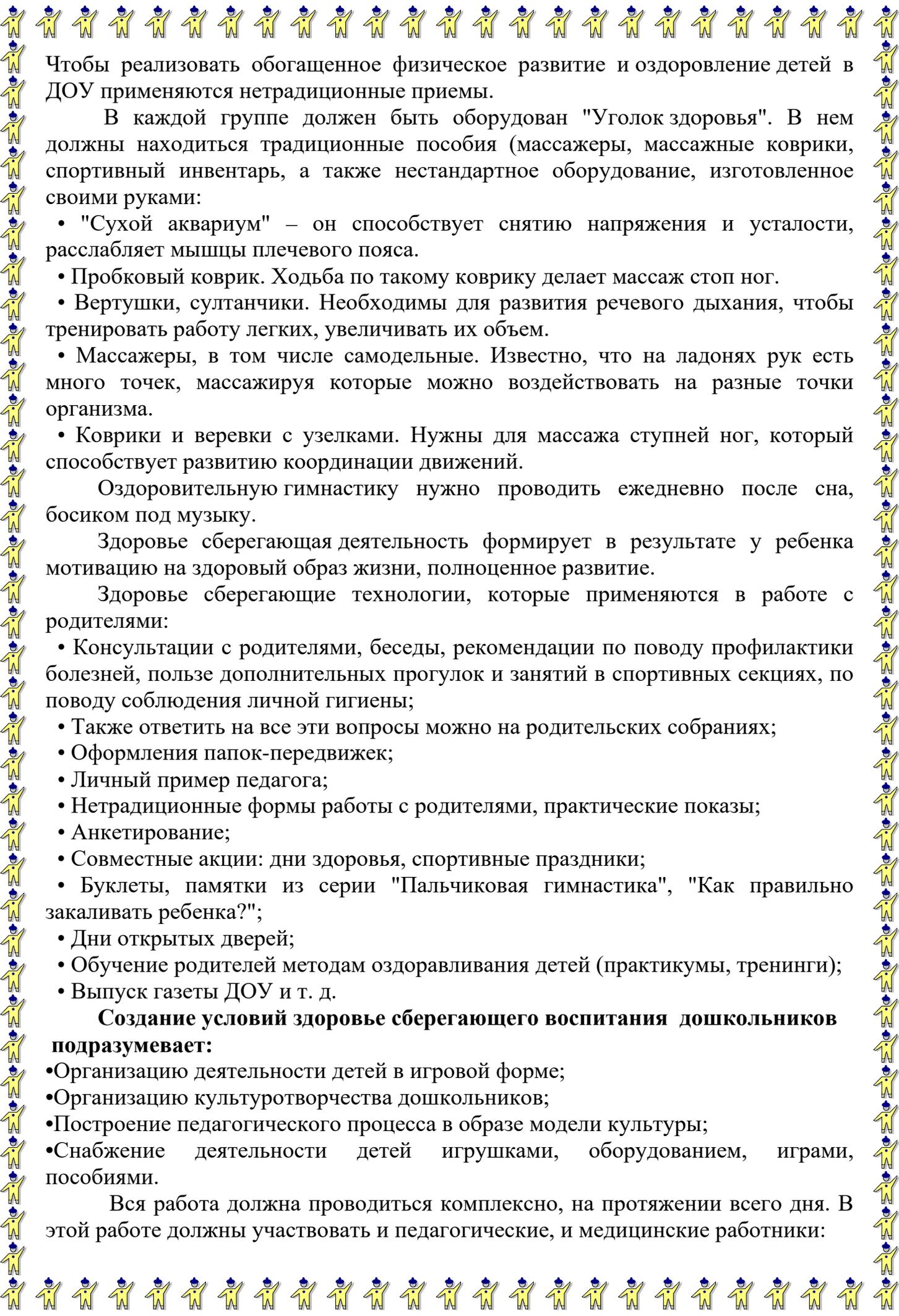
Технологии коррекции поведения. В педагогической энциклопедии понятие коррекция определяется как исправление (частичное или полное) недостатков психического и физического развития у аномальных детей с помощью специальной системы педагогических приемов и мероприятий. Причем коррекция рассматривается как педагогическое воздействие, которое не сводится к тренировочным упражнениям, направленным на исправление отдельно взятого дефекта, а подразумевает воздействие на личность ребенка в целом. Целенаправленная психолого-педагогическая коррекция в рамках возможности ДОУ должна рассматриваться в качестве самостоятельной задачи, решаемой в русле здоровьесберегающих образовательных технологий.

Фонетическая ритмика – система специальных упражнений, сочетающая речь и движение, где проговаривание речевого материала (звуков, слогов, текстов) сопровождается движениями (рук, ног, головы, корпуса). Занятия фонетической ритмикой помогут сформировать фонетически правильную речь.

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Технология воздействия цветом. Цветотерапия (хромотерапия)- это направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника, на его самочувствие. При умелом использовании цвет благотворно влияет на людей независимо от возраста. Цвет может помочь снять стресс или нервное возбуждение, успокоить или же наоборот - он может активизировать работоспособность, поднять жизненный тонус организма.

Педагог, ощущающий себя стражем здоровья детей, который воспитывает культуру здоровья детей и их родителей, сам должен быть здоровым, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, уметь оценивать объективно свои недостатки и достоинства, связанные с профессией. Он должен составить план по самокоррекции и начать его осуществлять.



Чтобы реализовать обогащенное физическое развитие и оздоровление детей в ДОУ применяются нетрадиционные приемы.

В каждой группе должен быть оборудован "Уголок здоровья". В нем должны находиться традиционные пособия (массажеры, массажные коврики, спортивный инвентарь, а также нестандартное оборудование, изготовленное своими руками:

- "Сухой аквариум" – он способствует снятию напряжения и усталости, расслабляет мышцы плечевого пояса.
- Пробковый коврик. Ходьба по такому коврику делает массаж стоп ног.
- Вертушки, султанчики. Необходимы для развития речевого дыхания, чтобы тренировать работу легких, увеличивать их объем.
- Массажеры, в том числе самодельные. Известно, что на ладонях рук есть много точек, массируя которые можно воздействовать на разные точки организма.
- Коврики и веревки с узелками. Нужны для массажа ступней ног, который способствует развитию координации движений.

Оздоровительную гимнастику нужно проводить ежедневно после сна, босиком под музыку.

Здоровье сберегающая деятельность формирует в результате у ребенка мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Здоровье сберегающие технологии, которые применяются в работе с родителями:

- Консультации с родителями, беседы, рекомендации по поводу профилактики болезней, пользе дополнительных прогулок и занятий в спортивных секциях, по поводу соблюдения личной гигиены;
- Также ответить на все эти вопросы можно на родительских собраниях;
- Оформления папок-передвижек;
- Личный пример педагога;
- Нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы;
- Анкетирование;
- Совместные акции: дни здоровья, спортивные праздники;
- Буклеты, памятки из серии "Пальчиковая гимнастика", "Как правильно закалывать ребенка?";
- Дни открытых дверей;
- Обучение родителей методам оздоровления детей (практикумы, тренинги);
- Выпуск газеты ДОУ и т. д.

Создание условий здоровьесберегающего воспитания дошкольников подразумевает:

- Организацию деятельности детей в игровой форме;
- Организацию культуротворчества дошкольников;
- Построение педагогического процесса в образе модели культуры;
- Снабжение деятельности детей игрушками, оборудованием, играми, пособиями.

Вся работа должна проводиться комплексно, на протяжении всего дня. В этой работе должны участвовать и педагогические, и медицинские работники:

педагог-психолог, учитель-логопед, воспитатель, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель.

Родители – главные воспитатели ребенка. От того, как организован режим дня ребенка, сколько внимания родители уделяют здоровью ребенка, зависит его настроение, психологический комфорт. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в детском саду, может или поддерживать ежедневно дома, и закрепляться, либо не находить поддержку, тогда информация, полученная ребенком, будет для него тягостной и лишней.

Итак, забота о здоровье – одна из самых важных задач каждого человека. Здоровье среди всех благ на Земле – самый ценный дар, который невозможно ничем заменить, но люди о нем не заботятся так, как это необходимо. Важно понимать, что забота о детском здоровье сегодня – это полноценный трудовой потенциал всей нашей страны в ближайшем будущем. Педагоги, врачи, родители, все хотят, чтобы наши дети учились хорошо, становились с каждым годом сильнее, вырастали и выходили в большую жизнь людьми не просто знающими, но и здоровыми.

Ведь здоровье – это бесценный дар!

