

## Консультация для воспитателей дошкольного образования «Здоровьесберегающие технологии»

*Технология* — это совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве (толковый словарь).

*Здоровьесберегающие технологии* – это система мер по охране и укреплению здоровья детей, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Педагоги по-разному понимают этот термин. Многие считают, что здоровьесберегающие технологии – это альтернатива педагогическим технологиям. Понятие «здоровьесберегающая» – это качественная характеристика любой образовательной технологии, когда в ходе получаемого ребёнком образования не наносится ущерба их здоровью.

Здоровьесберегающие технологии являются составной и отличительной особенностью всей образовательной системы. Поэтому всё, что относится к образовательному процессу – характер обучения и воспитания, содержание программного обеспечения, условия организации образовательного процесса – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо увидеть эту связь.

**Цель** здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребёнку – обеспечение высокого уровня реального здоровья и воспитание навыков ЗОЖ детей (осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его), позволяющей воспитаннику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Применительно к взрослым – это содействие становлению культуры профессионального здоровья педагогов учреждения дошкольного образования и валеологическому просвещению родителей.

Классифицируются здоровьесберегающие технологии по доминированию целей и решаемых задач, а также используемых средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения детей. В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в учреждении дошкольного образования:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка;
- коррекционные;
- здоровьесберегающие образовательные технологии.

*Медико-профилактические технологии* – технологии, обеспечивающие сохранение и улучшение здоровья детей в соответствии с медицинскими требованиями и нормами. К ним относятся следующие технологии: мониторинг здоровья детей дошкольного возраста и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания, физического развития, закаливания воспитанников; организация медико-профилактических мероприятий в учреждении дошкольного образования (лечебный массаж; ЛФК; физиотерапевтические процедуры и т.д.); обеспечение выполнения требований СанНиП; организация здоровьесберегающей среды в учреждении дошкольного образования. Реализацию этих технологий осуществляют, как правило, медицинские и педагогические работники учреждений дошкольного образования.

*Технологии обеспечения социально-психологического благополучия* ребёнка – технологии, обеспечивающие психологическое и социальное здоровье ребёнка дошкольного возраста. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного самочувствия воспитанника в процессе общения со сверстниками и взрослыми. К этому виду технологий относятся технологии психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в учреждении дошкольного образования (тренинги, коммуникативные

игры, этюды, психогимнастика и т.д.). Реализацией данных технологий занимается педагог-психолог посредством специально организованной деятельности с детьми.

*Здоровьесберегающие образовательные технологии* – к ним относятся технология «Первый шаг», ТРИЗ-технология, все технологии белорусских авторов:

1. Технология процесса повышения физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей (автор Глазырина Л.Д.).
2. Технология физического воспитания детей к учебной программе дошкольного образования (авторы Шишкина В. А., Дедулевич М.Н.)
3. Развитие личности дошкольников средствами физической культуры (автор Шебеко В.Н.).
4. Оздоровительная физическая культура (автор Логвина Т.Ю.)

Основной принцип данных технологий - учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуального темпа и ритма его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

*Коррекционные технологии* – технологии коррекционно-развивающей работы с детьми. К ним относятся: арттерапия; сказкотерапия; психогимнастика; музыкотерапия; технологии воздействия цветом; технологии коррекции поведения и т.д. Реализуются педагогом-психологом и другими специалистами учреждения дошкольного образования при условии прохождения специальной курсовой подготовки.

*Физкультурно-оздоровительные технологии* – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей: развитие физических качеств, двигательной активности и формирование физической культуры воспитанников. К ним относятся:

- закаливание;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- пальчиковая гимнастика;
- точечный массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- физкультминутки;
- релаксация;
- динамические паузы;
- физкультурные занятия;
- занятия на тренажёрах;
- посещение бассейна;
- ритмопластика;
- подвижные игры и элементы спортивных игр.

Реализация этих технологий осуществляется руководителями физвоспитания, воспитателями дошкольного образования и другими специалистами, а также воспитателями, оказывающими образовательные услуги на платной основе («Детский фитнес», «Хореография») в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приёмы этих технологий могут широко использоваться педагогами и в совместной деятельности с детьми, а также в самостоятельной.

### **Обзор здоровьесберегающих технологий.**

*Динамические паузы* – во время занятий, 2-3 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.

*Подвижные игры и элементы спортивных игр* – 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.

*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.

*Гимнастика пальчиковая* – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой, ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

*Гимнастика для глаз* – ежедневно по 2-3 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуются использовать наглядный материал, показ педагога.

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

*Гимнастика корригирующая* (профилактические мероприятия) – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (в группе и на прогулке). Форма проведения зависит от поставленной задачи, контингента детей, имеющих отклонений в физическом развитии детей (плоскостопие, нарушение осанки).

*Технологии обучения здоровому образу жизни:*

*Занятие по физической культуре* – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах или на свежем воздухе. 1-я младшая группа – 10 мин. 2-я младшая группа – 15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

*Коммуникативные игры* – по 25-30 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.

*Занятия из серии «Уроки здоровья»* - 20-25 мин. со среднего дошкольного возраста. Могут быть включены в качестве познавательного развития в образовательные области «Ребёнок и общество», «Ребёнок и природа».

*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.

*Точечный массаж*. Проводится инструктором ЛФК в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).

*Коррекционные технологии* – проводятся специалистами учреждения дошкольного образования (педагогом-психологом, учителем-дефектологом).

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

*Арт-терапия*. Сеансами 10-12 занятий по 20-30 мин начиная со средней группы. Программа имеет диагностический инструментарий и предполагает ведение протоколов занятий. Осуществляется специалистами учреждения дошкольного образования.

*Сказкотерапия* – по 25 мин., начиная 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.

*Технологии воздействия цветом* – как специальное занятие в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка (проводит педагог-психолог).

*Психогимнастика* направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (проводит педагог-психолог).

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от конкретных условий учреждения дошкольного образования, профессиональной компетентности кадров, специализации и направления в работе учреждения дошкольного образования, показателей заболеваемости детей.

Совершенно очевидно, что сложная проблема обеспечения здоровья детей дошкольного возраста не может быть решена только медицинскими методами или только педагогическими или психологическими, а лишь посредством их комплексного использования. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Применение в работе здоровьесберегающих технологий позволяет повысить эффективность образовательного процесса, сформировать у педагогов, детей и родителей воспитанников ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

**Источники:**

1. Учебная программа дошкольного образования. – Минск: Нац. ин-т образования, 2023. – 415с.
2. Шишкина, В.А. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В.А.Шишкина. – Минск: Нац. ин-т образования, 2011. – 136с.