

Государственное учреждение образования
«Детский сад № 44 г. Борисова»

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*консультация для молодых специалистов
учреждений дошкольного образования*

Подготовил:
Невзорова В.О.,
заместитель заведующего
по основной деятельности

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 – обеспечение высокого уровня реального здоровья и воспитание валеологической культуры детей (осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его), позволяющей дошкольнику 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 здоровьеобогащения детей. В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- 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 дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль

питания, физического развития, закаливания дошкольников; организация медико-профилактических мероприятий в детском саду (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 дошкольных учреждений.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка – технологии, обеспечивающие психологическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми. К этому виду технологий относятся технологии психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в дошкольном учреждении (тренинги, коммуникативные игры, этюды, психогимнастика и т.д.). Реализацией данных технологий занимается педагог-психолог, педагог социальный посредством специально организованной деятельности с детьми.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – к ним относятся технология «Первый шаг», ТРИЗ-РТВ-технология, все технологии белорусских авторов (Старжинской Н.С., Ходонович Л.С., Глазыриной Л.Д., Шишкиной В.А., Петрикевич А.А., Житко И.В. и др.). Основным 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 дошкольников. 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 и спортивные игры и т.д.

Реализация этих технологий осуществляется руководителями физвоспитания, воспитателями и другими специалистами, а также педагогами дополнительного образования 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, 2-5 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.

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. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

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.

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 – 2-4 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах и на прогулке. 1-я младшая группа – в группе, 10 мин. Младший возраст – 20 мин., средний возраст – 25 мин., старший возраст – 30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

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.

Занятия из серии «Уроки здоровья» -1 раз в неделю по 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 в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога 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 30-35 мин начиная со средней группы. Программа имеет диагностический инструментарий и предполагает ведение протоколов занятий. Осуществляется специалистами учреждения дошкольного образования.

Сказкотерапия – 2-4 раза в месяц по 30 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 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка (проводит педагог-психолог).

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

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

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

Список используемых источников:

1. Мельникова, М.С. Подвижные игры для воспитанников от 5 до 7 лет: пособие для пед. работников учреждений образования, реализующих образоват. программу дошк. образования, с рус. яз. обучения и воспитания / М.С. Мельникова, Н.Р. Паталашко. – Минск: Национальный институт образования, 2024. – 144 с. – (Тропинки познания).

2. Шебеко, В.Н. Физкультурные занятия в старшей группе воспитанников учреждения дошкольного образования (от 5 до 7 лет): учеб.-метод. пособие для пед. работников учреждений образования, реализующих образоват. программу дошк. образования, с рус. яз. обучения и воспитания / В.Н. Шебеко. – Минск: Академия образования, 2024. – 232 с.

3. Учебная программа дошкольного образования (для учреждений дошкольного образования с русским языком обучения и воспитания)/ Министерство образования Республики Беларусь, — Минск / НИО, 2023. — 380 с.