

**Консультация  
для молодых педагогов  
«Оздоровительные и закаливающие  
мероприятия в режиме дня»  
Изучение и внедрение  
здоровьесберегающих технологий.**

**Подготовила:  
старший воспитатель  
Е.Е. Кругликова**

**Ярославль, 2020**

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному обучению, а успешное обучение - улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья воспитанников. Педагоги все острее понимают свою ответственность за благополучие новых поколений. На первый план выступает воспитание у детей потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни.

ФГОС представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию. Приоритетной задачей ОО «Физическое развитие» является «Укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия, формирование общей культуры личности детей, ценностей здорового образа жизни, развития их физических качеств». Важно отметить, что в Стандарте понятие «здоровье» дается более конкретно - психическое и физическое, добавляется новое понятие «эмоциональное благополучие», акцентируется внимание на формирование общей культуры личности, ценностей здорового образа жизни.

Во ФГОС задачи образовательной области «Физическое развитие» решаются в трех направлениях: приобретение опыта двигательной деятельности, становление целенаправленности, саморегуляции в двигательной сфере и овладение нормами и правилами здорового образа жизни.

Для решения данных задач в образовательной деятельности используются здоровьесберегающие технологии.

Давайте мы с Вами разберемся, что-же это такое?

Что такое здоровье?

*Здоровье — нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству*

*Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой*

*Участие в социальной деятельности и общественно полезном труде, способность к полноценному выполнению основных социальных функций*

*Отсутствие болезни, болезненных состояний и изменений.*

*Способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды*

По уставу ВОЗ, «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов»

Что такое «технология»? Какие составные части входят в понятие "технология"?

- В технологию входят различные формы и методы, которые мы используем в своей работе.

-Технология-это некая совокупность приемов работы педагога

-Технология - это закономерность в использовании определенных приемов в работе, подчиненная единой цели.

- Результаты работы по технологии можно отследить, провести мониторинг.

В словаре иностранных слов дается следующее определение **технологии**. В переводе с греческого Techne – искусство, мастерство, умение и -логия – совокупность методов обработки, изготовления, изменения состояния, свойств, формы объекта.

В толковом словаре этот термин определяется как совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве.

Педагогическая технология – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействие, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, оценки результатов.

2.Здоровьесберегающие образовательные технологии

1.системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;

2.качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;

3. технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

3.Какую цель преследуют здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании?

Главная цель в воспитании и образовании дошкольников-это сохранение здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

Верно. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

#### **4.Какие здоровьесберегающие технологии используются в дошкольном образовательном учреждении? (формы)**

*-закаливание, физкультурные занятия, физкультурные минутки, утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, прогулки на свежем воздухе.*

*- выполнение требований СанПиН, выполнение режима дня*

*-педагог создает условия психологически комфортного пребывания ребенка в группе*

*- педагоги осуществляют лично-ориентированный подход к детям.*

*-педагоги при планировании образовательного процесса учитывают возрастные и индивидуальные особенности воспитанников;*

*- педагоги организуют распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей детей;*

*-педагоги способствуют организации специальных ситуаций, способствующих укреплению здоровья дошкольников и формированию основ здорового образа жизни и безопасного поведения.*

*Это так же способствует сбережению здоровья детей.*

#### **Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**

**1. Медико-профилактические – закаливание.**

**2.Физкультурно-оздоровительные**

*-развитие физических качеств, двигательной активности, -- становление физической культуры дошкольников*

*-дыхательная гимнастика,*

*-массаж и самомассаж,*

*-профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,*

*-воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.*

### **3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка**

В образовательном учреждении осуществляется психолого-педагогическое сопровождение ребенка. Ребенок, имеющий какую-либо проблему в развитии, получает квалифицированную помощь, направленную на индивидуальное развитие. В образовательном учреждении может применяться песочная терапия, психогимнастика и другие формы работы с ребенком.

Существует множество нетрадиционных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами. Для осуществления оздоровительных и коррекционных мероприятий, можно использовать метод арттерапии, один из современных направлений в оздоровлении.

*Арттерапия* - это буквально лечение искусством. Лечит любая творческая деятельность - и прежде всего собственное творчество. Арттерапия снимает у любого ребенка, самые разные проявления нестабильности настроения, тревоги,

«*Сухой дождь*» - шатер из разноцветных атласных лент, расположенных от теплых тонов к холодным. Закрепленных на подвесной горизонтальной платформе. Ленты спускаются вниз, словно струи воды, их приятно трогать, перебирать в руках, проходить сквозь них, касаясь лицом. Проходя через такой "дождь", три-четыре раза в течение занятия (от теплых цветов к холодным), "шустрики" заметно успокаиваются, а "мямлики" (они ходят по направлению от холодного цвета к теплему), наоборот, активизируются. Разноцветные "струи" стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства своего тела в этом пространстве. За "струями" можно спрятаться от внешнего мира (пробуют педагоги).

Что интересного находят дети в играх в сухих бассейнах с шариками? Все просто в них можно валяться, прыгать, «зарываться» в шарики, веселиться развлекаться. Это замечательное оборудование поднимает настроение и вызывает массу положительных эмоций у детей, оказывает психотерапевтическое воздействие, снимает стрессы. Кроме того, играя в таких бассейнах, дети получают физическую нагрузку, которая положительно сказывается на развитии и здоровье малышей. Они также дают отличный массажный эффект, улучшая обмен веществ и кровообращение.

-Также в групповых ячейках должны быть уголки социально-личностного развития, где у каждого ребенка должно быть место для хранения личных вещей, «уголки уединения», «Здравствуй, я пришел», «Злой коврик», фотографии ребенка и членов его семьи, уголки «Дня рождения». Ребенок должен чувствовать себя в группе психологически комфортно.

Утром педагоги могут использовать «минутки вхождения в день».

#### 4. Образовательные технологии.

##### Здоровьесберегающие образовательные технологии В.Ф.Базарного (приемы применения в ДОУ)

Сегодня очень актуальна проблема здоровья детей и реальное ухудшение физического, психического, нравственного, духовного состояния особенно ощущают те, кто работает с ними. Но с другой стороны все мы несем историческую ответственность за здоровье будущих поколений и только все вместе можем изменить ситуацию.

**Для того, чтобы быть здоровыми, детям нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления.** И этому искусству должно уделяться как можно больше внимания именно в дошкольном возрасте, т.к. это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в соответствии с обучением дадут прекрасные результаты.

Сам термин «здоровьесберегающие» несколько косноязычный и название технологий звучит непривычно, но только до тех пор, пока их не изучишь и не полюбишь (примешь сам).

Буквально несколько слов об авторе этой замечательной программы.

Базарный В.Ф. – русский ученый, врач и педагог-новатор. Более 30 лет посвятил решению судьбоносной для России проблемы – предотвращению демографической катастрофы страны путем сохранения и укрепления здоровья подрастающих поколений. В своих исследованиях показал, что существующая система образования детей в детских садах, школе сориентирована против природы ребенка.

Являясь руководителем Научно-внедренческой лаборатории физиолого-здрavoохранительных проблем Московской области, совместно с сотрудниками создал теорию «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения». На ее базе разработана и широко апробирована целостная система здоровьеразвивающих педагогических технологий.

Его разработки признаны научным открытием, защищены патентами, одобрены Минздравом, утверждены Правительством, дают гарантированный результат улучшения и повышения уровня успеваемости и эффективности учебного процесса.

**Первая технология – режим «динамических поз»**, или вертикализация позы – самая простая. В.Ф. Базарный предлагает два варианта. Первый – использование настольной конторки, второй – там, где это возможно менять позу детей. За столами – сидя, стоя, на ковре – сидя, стоя, лежа. Идеально, и в первом и во втором случае, дети стоят на массажных ковриках, в носочках.

Казалось бы, чего проще, стоя послушать загадки, рассказ, сказку, провести устный счет, решить логическую задачу. Но, увы! Дети были «засиженными», т.е. телесно расслабленными и пришлось не просто по приказу переводить детей в вертикальное положение, а терпеливо разрабатывать методику постепенной

перестройки. А для этого потребовалось немало сил и времени, чтобы каждый ребенок почувствовал потребность в этом режиме. И лишь тогда, когда эта поза стала для них привычной, они легко могли переключаться от одной деятельности к другой.

Данный режим оказывает благотворное влияние на следующие факторы:

- поддержание физической, психической активности умственной сферы;
- имеет высокие показатели физического развития здоровья;
- повышается иммунная система;
- улучшаются ростовые процессы;
- развивается координация всех органов (зрительно-ручной, телесно-координаторной, психо-эмоциональной);
- снижается степень низкой склоняемости головы.

А массаж стоп имеет оздоравливающий эффект на весь организм в целом, т.к. на стопе имеется проекция всех органов. Улучшается общее состояние, стимулирует активные точки и зоны, повышает иммунную систему, мобилизует внутренние силы организма, является прекрасным средством от плоскостопия. Деткам очень нравится ходить в носочках по своим массажным коврикам, по дорожке здоровья. Им все это приносит огромную пользу и удовольствие. На ковриках они не просто стоят, а выполняют упражнения перекачивания с пяточки на носочек. Это так легко, просто, доступно, результативно.

#### **Следующая технология – построение занятий в режиме подвижных объектов и зрительных горизонтов.**

Отличительной особенностью методики является то, что дидактический материал размещается на максимально возможном удалении от детей и эффективность зрительного восприятия повышается в условиях пространственного обзора.

Сигнальные метки вносят огромное разнообразие в развивающую среду. То снежинки прилетели с прорезями, а в них задания, отгадки. То птицы перелётные прилетели весной, а под ними пропечатанная первая буква из её названия.

Опыт показал, что во время всех видов ООД, сюжетно-ролевых игр, которые тоже эффективны в данном режиме, т.к. основную информацию дети получают через зрительный анализатор. А творческий и вдумчивый воспитатель проявит искусство, изобретательность и применит данные технологии в любых режимных моментах.

Самое главное здесь то, что в ответ на каждый вопрос дети совершают десятки поисковых движений глазами, головой, туловищем. Это повышает работоспособность детей и снижает утомляемость, а также гармоническое формирование функций зрительного восприятия и развития сенсорно-моторных функций. Для повышения активности детей применяем вертикализацию поз.

Для повышения эффективности учебно-познавательного процесса используют сенсорно-координаторные тренажи, с помощью меняющихся зрительно-сигнальных сюжетов. Методика выполняется следующим образом. В четырех верхних углах размещены образно-сюжетные изображения. Это сцены из

сказок, сюжеты пейзажей из природы, из жизни животных. Все вместе картины составляют единый сюжет. Средние размеры от 0,5 до 1 стандартного листа, а под каждой картинкой размещается в соответствующей последовательности одна из цифр.

Дети, находясь в свободном стоянии, на массажных ковриках, начинают живо фиксировать взгляд по команде на соответствующей цифре, картинке, цвете. Режим счета задается в случайной последовательности и меняется через 30 секунд. Общая продолжительность тренажа 1,5 минуты. Дети с огромным удовольствием выполняют повороты в прыжке с хлопком, это вызывает положительный эмоциональный всплеск.

Данный тренаж оказывает благоприятное влияние на развитие зрительно-моторной реакции, скорости ориентации в пространстве, а так же реакцию на экстренные ситуации в жизни. У них развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а так же зрительно-ручная и телесная координация. Дети становятся зоркими, внимательными, и про них уже не скажешь, что они не видят дальше своего носа (узнать диагноз врача-офтальмолога). Все оформление в группе было построено в режиме дальнего зрения, т.к. оно у детей до 11 лет находится в стадии интенсивного развития и главная особенность – наличие дальнозоркой рефракции. Более того: «Природа-матушка рассчитала работу мышц наших глаз в режиме дальнего зрения и лишь одна, цилиарная мышца работает в режиме ближнего зрения» В. Ф. Базарный.

С целью смягчения неблагоприятных последствий воздействия фактора закрытых помещений и ограниченных пространств я использую **зрительно-координаторные тренажеры, с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий.**

На стене нарисована диаграмма, при этом цвета соответствуют следующим требованиям: наружный овал – красный, внутренний – зеленый, крест коричнево-золотистый, восьмерка - ярко-голубым цветом.

Есть несколько режимов выполнения данного тренажа, но мои дети полюбили наш идеальный вариант. Стоя на массажных ковриках, с вытянутыми вперед руками, под музыку, дети поочередно обводят указательным пальцем траектории с одновременным слежением за ним органом зрения, туловищем, руками. А затем рисуют воображаемую диаграмму на потолке, но с большим размахом и с большей амплитудой движения. Данный тренаж чаще выполняем после работы, которая требовала от детей приложения усилий, т.к. она прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость. Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма, развивает зрительно-ручную координацию.

Солнышко с разноцветными лучами, где размещается задание, способствует обогащению развивающей среды.

Бабочка на конце палочки исполняет роль зрительного тренажера.

Мыльные пузыри со слогами на боковой стене вызывают огромный интерес для поиска.

В групповых помещениях, на потолке, висят: солнце, луна, тучи, радуга, дождь. Все это - огромное количество заданий для зрительного поиска. Дети, в свою очередь, встают, идут, ищут, находят и радуются своим результатам. При этом лучше и легче усваивают материал.

Спираль В.Ф.Базарного с цветком в центре и летящей бабочкой по спирали является прекрасным зрительным тренажером для снятия напряжения.

В данной методике важен эмоциональный фон и применяют ее тогда, когда надо растормозить детей. Повышается не только физическая, но и психическая активность детей. У них развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а так же зрительно-ручная координация.

Использование «экологического панно» и «экологического дерева» вносят огромную экспрессивность в развивающую среду. В зависимости от времени года вывешивается двухметровое панно, на котором изображена природа.

У детей на глазах зимой кот ловит рыбу в пруду, а детки ее пересчитывают. Осенью в реке плывут рыбки, а в небе летят птицы и каждый может принести загадку или букву. Дети сами подходят к панно и прикрепляют заданный персонаж. Занятия проходят в игровой форме.

Полюбили дети шаговый ритм, кистевые и голеностопные упражнения. На начальном этапе испытывали трудности с синхронизацией, но постепенно научились сочетать ритм кистевых и голеностопных усилий с логоритмом.

Упражнения для развития правильной осанки влияют не только на внешний вид, но и позволяют не сгибаться в работе режима ближнего зрения, на работу внутренних органов, а именно: сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата и костно-мышечной структуры.

С огромным увлечением они выполняют алфавит телодвижения, где, воспринимая названную букву, используется мышечное чувство, соединяя абстрактное представление с мышечным. Они телом рисуют любую букву, а это движение, мышление, развитие.

**Обратная связь:** ежедневно использовать здоровьесберегающие технологии при организации образовательной деятельности.