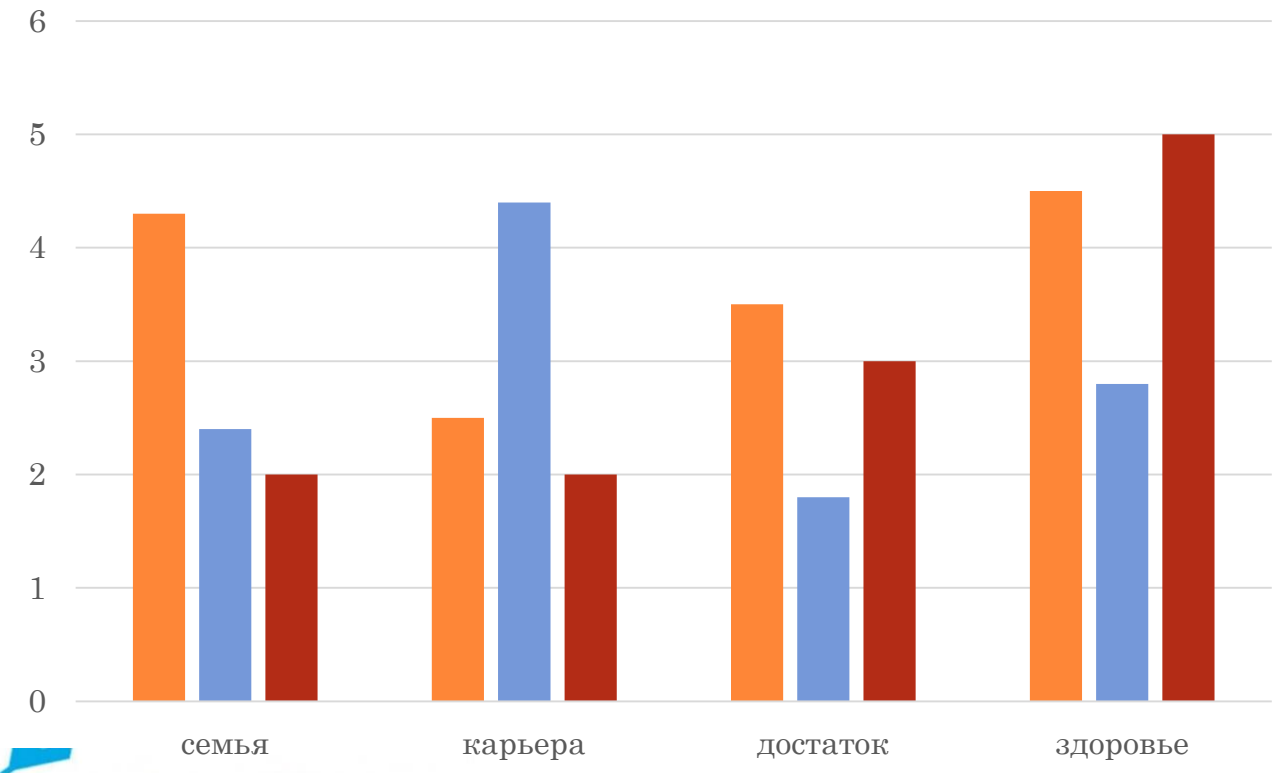
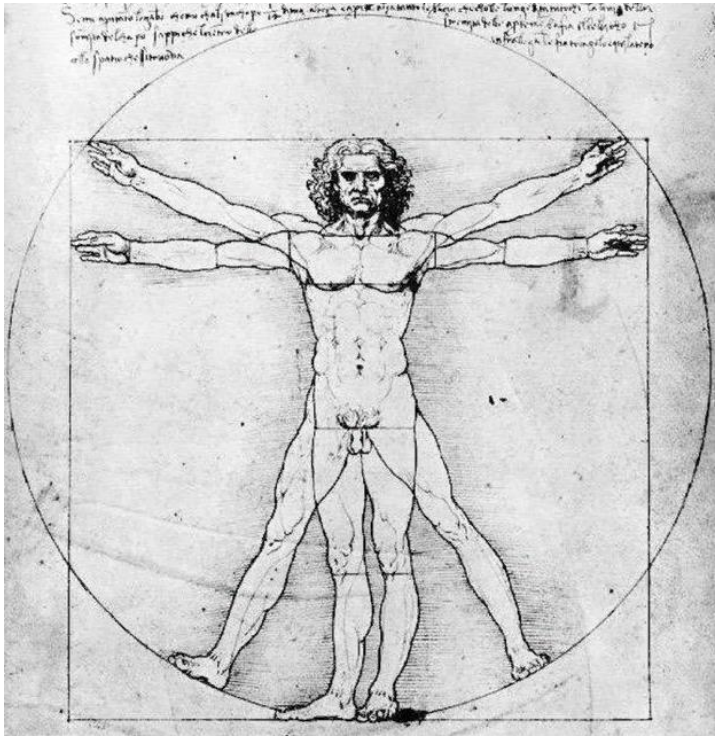
Консультация для педагогов «Современные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»

Подготовила: воспитатель Дворецкая Л.В.

ШКАЛА ЦЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА



Человек рождается здоровым в результате генетической запрограммированности



Здоровье детей, его охрана и обогащение является приоритетным направлением

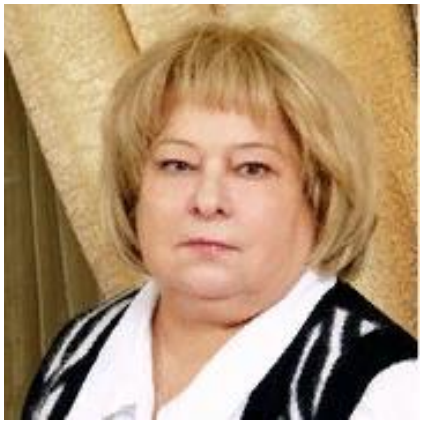
Исследования социологов

1. Если лечить заболевание (временное, приобретённое), то здоровье сохранится на **8-10%**
2. Идеальные условия проживания сохраняют и улучшают здоровье на **20-25%**
3. **50% здоровья** целиком и полностью зависит от образа жизни, стремления беречь и умножать своё здоровье, активно заниматься оздоровительными видами деятельности.

ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ученые из различных областей знаний

- медицины и физиологии (В.Н.Дубровский, Ю.П.Лисицын, Б.Н.Чумаков);
- психологии (О.С.Осадчук);
- педагогики (В.Г.Алямовская, Г.К.Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М.Лазарев, О.В.Морозова, Т.В.Поштарева, Л.Г.Татарникова, О.Ю.Толстова, О.С.Шнайдер).

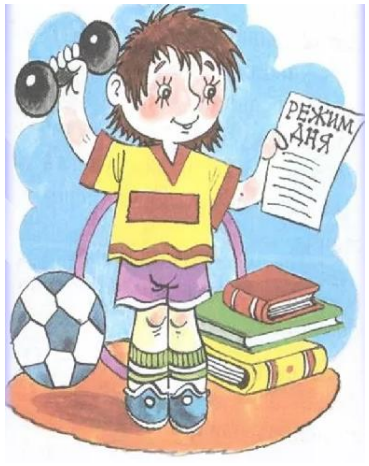


Задачи стандарта ФГОС ДО (п.1.6)

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности…

Принципы здоровьесберегающих технологий

- принцип «Не навреди!»;
- принцип сознательности и активности;
- принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип всестороннего и гармонического развития личности;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса.



Функции здоровьесберегающих технологий

- **Формирующая:** осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства.
- **Информативно - коммуникативная:** обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;
- **Диагностическая:** заключается в мониторинге здоровья индивидов в конкретных учебных и профессиональных коллективах, обеспечивает инструментально выверенный анализ состояния здоровья человека и подбор необходимых технологий здоровьесбережения.
- **Рефлексивная:** заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами;
- **Интегративная:** объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

СОТРУДНИЧЕСТВО С РОДИТЕЛЯМИ

- ✓ родительские собрания
- ✓ консультации
- ✓ конференции
- ✓ беседы
- ✓ дни открытых дверей
- ✓ наглядная агитация
- ✓ совместные проекты
- ✓ тематические акции
- ✓ викторины и др.

10 «ЗОЛОТЫХ» ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Т. Г. Матвеева классифицирует здоровьесберегающие технологии на:

- – медико-профилактические;
- – физкультурно-оздоровительные;
- – образовательные;
- – обеспечивающие благополучие ребенка;
- – здоровьсберегающие и здоровьеобогащающие педагогов;
- – сохраняющие и стимулирующие здоровье;
- – обучающие здоровому образу жизни;
- – коррекционные

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Д. Д. Шарипова, М. А. Исмаилова и Г. А. Шахмурова выделяют следующие здоровьесберегающие технологии:

- – стимулирующие (закаливание, физические нагрузки, приемы психотерапии и фитотерапии, медикаментозные средства – препараты железа, йода);
- – защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
- –компенсаторно-нейтрализующие (дыхательная оздоровительная, пальчиковая гимнастика, физкультминутка, массаж, самомассаж, лечебная физкультура, психогимнастика, тренинги и другие);
- – информационно-обучающие (плакаты, листовки, брошюры, письма, которые адресованы детям, их родителям, педагогам и всем специалистам образовательных учреждений).

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Н. К. Смирнов дает следующую классификацию здоровьесберегающих технологий:

- 1. Медико-гигиенические технологии (МГТ). Данные технологии включают в себя контроль и помощь в создании необходимых гигиенических условий и норм. Для реализации данной технологии осуществляются мероприятия, направленные на санитарно-гигиеническое просвещение воспитанников, организацию профилактических мероприятий и т.д.;
- 2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Цель – физическое развитие воспитанников: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. Осуществляются на занятиях, секциях, в различных режимных моментах, в ходе самостоятельной двигательной активности детей;
- 3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ). Цель таких технологий – создание природосообразных, экологически оправданных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В ДОО это – обустройство территории, зеленые растения в помещениях, участие в природоохранных мероприятиях, обучение бережному использованию природных ресурсов;
- 4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ). Так как сохранение здоровья является частным случаем главной задачи – сохранение жизни требования и рекомендации по обеспечению безопасности должны обязательно учитываться в интеграции общей системы здоровьесберегающих технологий.

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

(М. С. Горбатова, Э. И. Сафаргалина, Н. А. Харламова и И. А. Фролов):

- **1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья**
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика пробуждения
- Динамическая гимнастика
- Кинезотерапия
- Дорожки здоровья
- **2. Технологии обучения здоровому образу жизни**
- Физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика
- Доп. образование
- Занятия по формированию ЗОЖ
- Точечный самомассаж
- Занятия в бассейне
- Проблемно – игровые и коммуникативные игры
- **3. Коррекционные технологии**
- Песочная терапия
- Арт –терапия
- Су-Джок терапия
- Музыкртерапия
- Сказкотерапия
- ЛФК
- Психогимнастика
- Артикуляционная гимнастика-
- Аромотерапия
- Игротерапия
- Самомассаж

- Зрительная гимнастика (проводится 2 раза в день для снятия напряжения глазной мышцы и профилактики близорукости)
- Физминутки (проводятся на статичных занятиях – математике, развитии речи, обучении грамоте, рисовании – для снятия мышечного напряжения)
- Пальчиковые игры (проводятся 2-3 раза в день для развития мелкой моторики)
- Дыхательная гимнастика (проводится 1-2 раза в день на утренней гимнастике и физкультурном занятии или прогулке для восстановления дыхания и с целью укрепления дыхательной мускулатуры)
- Упражнения для коррекции плоскостопия (проводятся на утренней гимнастике, физкультурном занятии, во время гимнастики после сна для формирования опорно-двигательного аппарата и укрепления свода стопы)
- Гимнастика после сна (проводится ежедневно после сна для поднятия тонуса и бодрости)
- Массаж и самомассаж (проводится 1-2 раза в неделю на физкультурном занятии, присутствует в комплексе гимнастики после сна для положительного воздействия на все органы и системы мышц)
- Логоритмическая гимнастика (проводится для коррекции речи и движения в любое время)
- Подвижные игры и игры-эстафеты (проводятся на физкультурном занятии, в свободное время и на прогулке для поддержания необходимого двигательного режима)
- Закаливающие процедуры (проводятся ежедневно (в зависимости от сезона и возраста) выполняется посредством воздуха, солнца и воды)
- Утренняя гимнастика, является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку начинать с нее день.
- Физкультурные занятия. Проводятся в хорошо проветренном помещении 3 раза в неделю, в спортивном зале 2 раза и на улице 1 раз.
- Релаксация – проводится в зависимости от состояния детей и поставленных целей, для всех возрастных групп (во время заключительной части занятий, перед сном). Для этого использую спокойную классическую музыку, звуки природы.

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский.