Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Началом возникновения идеи здоровьесбережения следует считать V - II века до нашей эры, когда в Древнем Риме появились валеотугенарии, отвечающие за здоровье и работоспособность рабов. В тот же период греческие ученые обосновали значение закаливания, физических упражнений и здорового образа жизни.

Идея здоровьесбережения в педагогике впервые была выдвинута Платоном, последующие поколения ученых развили ее. Так, Аристотель высказал идею природосообразности, которую развил Я.А. Коменский. Его принцип природосообразности заключается в том, что человек, будучи частью природы, подчиняется как частица природы ее универсальным законам. Ж.Ж. Руссо рассматривает природосообразность как следование природе ребенка, как помощь его природе.

Во второй половине XIX - начале ХХ века возникла идея "педагогизации среды" (П.П. Блонский, П.Ф. Лесгафт, М.М. Пистрак, С.Т. Шацкий), в которой ребенку предоставлялась бы возможность свободного физического и умственного развития.

Главной задачей обучения Л.С. Выготский считал обеспечение условий для развития внутренних сил и возможностей ребенка. Д.Н. Узнадзе особо подчеркивал значение личности педагога в обучении. В своей концепции о так называемой "трагедии воспитания" особое внимание он уделяет вопросу изучения отношений, устанавливаемых между педагогом и ребенком. Анализируя характер этих отношений, автор акцентирует внимание на необходимости поиска гуманистического подхода к ребенку и соответствующей психологической основы построения учебно-воспитательного процесса.

Одно из ключевых направлений здоровьесберегающей концепции - это организация процесса сохранения и формирования здоровья, который включает в себя социальные, медицинские, педагогические и целый ряд других аспектов.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как законы РФ «Об образовании» (ст. 51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. Перечисленные документы призваны помогать достичь определенных результатов стабилизации в дошкольных учреждениях, качественного улучшения детского здоровья.

Основаниями тому служат высокая заболеваемость детей, возрастание количества детей, страдающих ожирением. В Концепции развития физической культуры и спорта в РФ отмечается, что 85 % этих детей потенциально больны сердечно-сосудистыми заболеваниями. Достаточно много детей, нуждающихся в психокоррекции, характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети дошкольного возраста уже страдают дефицитом движений и незакаленностью. «Актуальной задачей физического воспитания, говорится в Концепции, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узкомедицинским и узкопедагогическим мероприятиям. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении. Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей.

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Но что такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ и что ими считать - до сих пор остается загадкой для широкого круга профессионально-педагогической аудитории и даже для тех, кто уверенно использует эти технологии в своей практике. Попробуем разобраться в понятиях.

**Здоровье**– это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ). Таблица 1.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенное образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

**Технология**– это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. 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 достижения цели, критериальной оценки результатов.

Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей!

**Принципы здоровьесбережения.**

**- «Не навреди!»**- все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью.

**- Непрерывность и преемственность –** работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии.

**- Соответствие содержания и организации**обучения и воспитания возрастным и индивидуальным особенностям ребенка.

**- Комплексный, междисциплинарный подход**– единство в действиях педагога, психолога и врачей.

**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. **Цель**здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального 'здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

**Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании –**классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

-медико-профuлактические;

-физкультурно-оздоровительные;

-здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду;

-технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

-здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

-валеологического просвещения родителей.

**Медико-профuлактические технологии в дошкольном образовании**технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

К ним относятся следующие технологии:

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

-организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста;

-организация и контроль физического развития дошкольников, закаливания;

-организация профилактических мероприятий в детском саду;

-организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;

-организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о превентивной работе, о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Пропедевтическая работа в данном направлении ложится на плечи педагогов.

**Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании –**технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду**– это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт **личностных особенностей** ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Пстроение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

Современные здоровьесберегающие технологии представлены в приложении (таблица 2)

 Таким образом, актуальным для нас является целесообразный подбор современных образовательных программ в соответствии с федеральным стандартом дошкольного образования. С приоритетом выбора максимально здоровьесберегающих образовательных методик и технологий, координацией деятельности всех педагогов и специалистов детского сада с целью разработки индивидуального маршрута воспитания и  оздоровления с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей, интересов, перспектив развития каждого ребенка.

**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка**– технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования**– технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

**Валеологическое просвещение родителей.**

Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей. Поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. Лишь при условии целенаправленной совместной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Для реализации всех направлений работы по здоровьесбережению необходимо создание в ДОУ единого здоровьезберегающего пространства.

Для этого должны быть созданы соответствующие **условия.**

-медицинский кабинет;

- физиотерапевтический кабинет (тубусный кварц, лампы «Соллюкс», аппарат УВЧ, ароматерапевтические приборы, кварцевые лампы для групповых и специальных помещений и т.д.);

- прививочный кабинет (холодильник, кварцевая лампа);

- массажный кабинет;

- спортивный зал (гимнастические стенки, гимнастические мячи, различные тренажеры и т.д.);

- зимний плавательный бассейн (различное оборудование для плавания);

- зал ЛФК;

- площадка для спортивных занятий на улице (беговые дорожки,мини-стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование);

-создание предметно-развивающей среды в группе: уголок физического саморазвития, уголок уединения (постройки из мягких модулей, домики-палатки, различные ширмы), все имеющиеся в группах пособия и материалы (дидактические игры по ЗОЖ, безопасности поведения в различных ситуациях, ПДД и т.п.) всегда находятся в распоряжении детей -т.е. среда  должна быть естественной комфортабельной обстановкой, рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами;

- расстановка мебели в соответствии с ростом детей, освещение помещений, режим проветривания и т.п. (в соответствии с СанПиН);

- наличие наглядной информации для родителей, информационных стендов (о режиме дня, оздоровительных мероприятиях, о пропаганде здорового образа жизни и т.п.).

**Профилактические работы**, направленные на оздоровление детей.

*Лечебно-профилактическое направление:*

– ЛФК – два раза в неделю;

– лечебно-профилактический массаж – ежедневно;

– точечный массаж лица, рук, стопы – ежедневно;

– физиопроцедуры – ежедневно;

– фитотерапия – три раза в год;

– дыхательная гимнастика – ежедневно;

– закаливающие процедуры – ежедневно;

– профилактические и реабилитационные мероприятия – ежедневно.

- гигиенические и водные процедуры: умывание; мытье рук; игры с водой; обеспечение чистоты среды.

- свето-воздушные ванны: проветривание помещений (в том числе сквозное); сон при открытых фрамугах; прогулки на свежем воздухе; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.

- специальное закаливание: босохождение; игровой массаж; обширное умывание; дыхательная гимнастика. Арома- и фитотерапия: ароматизация помещений; фитопитание (чаи, отвары); аромаподушки; аромамедальоны.

-диетотерапия: рациональное питание; индивидуальное меню (при аллергии, ожирении, хронических заболеваний).

- свето- и цветотерапия: обеспечение светового режима; цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса.

**Соблюдение санитарно-гигиенических норм:**

питьевой режим, смена постельного белья, переодевание в специальную форму перед занятиями, соблюдение режима проветривания.

Строгое соблюдение режима дня в образовательном учреждении и дома.

В наиболее эпидемиологичные периоды проводится следующий комплекс витаминотерапии:

– прием витаминов «Ревит»;

– кисель иммуномодулирующий «Золотой шар»;

– ароматерапия (увлажнение воздуха пихтовым маслом);

– кварцевание групп на период повышения заболеваемости ОРВИ и гриппа;

– натуропатия (чесночные бусы на период заболевания гриппом, ОРВИ);

– искусственная витаминизация третьего блюда аскорбиновой кислотой;

– оксалиновая мазь в нос;

– ионизация воздуха (люстры Чижевского);

– фиточай «Крепыш» с сиропом шиповника.

*Физкультурно-оздоровительное направление:*

1. Учебная:

– физкультурные занятия в зале и на улице – ежедневно;

– физкультминутки – ежедневно;

– подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке – ежедневно;

– гимнастика после сна – ежедневно;

– утренняя гимнастика в зале и на улице – ежедневно.

Обеспечение здорового ритма жизни: щадящий режим (адаптационный период); гибкий режим; организация микроклимата.

Музыкотерапия: музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона занятий.

Физические упражнения: корригирующая гимнастика; подвижные и динамичные игры; профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая,

улучшение осанки, плоскостопие, нарушение зрения); терренкур (дозированная ходьба); пешие прогулки (туристические походы).

2. Секционно-кружковая работа: в зависимости от возможностей ОУ

– ритмическая гимнастика – три раза в неделю;

– художественная гимнастика – два раза в неделю;

– группа «Здоровейка» – один раз в неделю;

– хореография – два раза в неделю;

– фитнес – два раза в неделю;

– детский баскетбол – два раза в неделю;

– каратэ – два раза в неделю.

3. Активный отдых:

– физкультурные досуги – один раз в месяц;

– физкультурные праздники – один раз в квартал;

– день здоровья – один раз в месяц;

– самостоятельная двигательная деятельность – ежедневно.

**Воспитательно-образовательная работа** регламентируется расписанием занятий, составленным с учетом программы и возрастных особенностей детей. Занятия познавательного цикла на протяжении всех пяти дней чередуются с прогулками на свежем воздухе, физкультурными занятиями, играми, лечебной гимнастикой. Учебная нагрузка не превышает предельно допустимой нормы. Занятия длятся от 15 до 35 минут в зависимости от возрастной группы. Ежедневно обязательными являются две прогулки (в первую и вторую половину дня), дневной сон, четыре приема пищи, игровая деятельность малой и большой подвижности, утренняя гимнастика, гимнастка после сна.

Профилактика близорукости и снятие зрительного утомления у детей:

-гимнастика для глаз;

- использование зрительных тренажеров

*Психо-коррекционное направление*:

Аутотренинг и психогимнастика: игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; коррекция поведения.

*Работа с родителями:*

– консультации со специалистами – один раз в неделю;

– день открытых дверей – два раза в год;

– «папа, мама, я – спортивная семья» – один раз в год;

– поход выходного дня – один раз в квартал;

– информационный уголок здоровья – один раз в месяц;

Проведение санитарно-просветительной работы для родителей по темам:• «Режим дня для часто болеющих детей»;• «Закаливание ребенка дома»• «Питание ребенка дома и в детском саду»• «Профилактика глистных заболеваний»• «Вредные привычки у родителей, курение, употребления алкоголя – их влияние на детей»• «Организация зрительного режима в вечернее время и в выходные дни у детей»

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, педагогов ДОУ и родителей.

**Приложение**

**Таблица 1**

**Основные понятия:***«технология» (ЮНЕСКО), «педагогическая технология» (В.А. Сластенин), «педагогическая технология», «образовательная технология педагогики здоровьесбережения», «здоровьесберегающая технология», «здоровье» (ВОЗ), «здоровье физическое», «физическая активность», «здоровье психическое», «психическая активность», «здоровье социальное», «социальная активность», «здоровье нравственное».*

| ***Понятие*** | ***Определение*** |
| --- | --- |
| *«технология»* | - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО). |
| *«педагогическая технология»* | - строго научное прогнозирование (проектирование) и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов (В.А. Сластенин). |
| *«образовательная технология педагогики здоровьесбережения»* | - это процесс воспроизведения педагогических действий из арсенала педагогического и методического инструментариев в рамках связи «Педагог – учащийся», осуществляемых посредством системного использования форм, средств и методов, которые обеспечивают достижение запланированных результатов с учетом целей и задач педагогики здоровьесбережения. |
| *«здоровьесберегающая технология»* | - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. |
| *«здоровье»* | - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ). |
| *«здоровье физическое»* | - это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде. |
| *«физическая активность»* | - естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении (в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка). |
| *«здоровье психическое»* | - это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности. |
| *«психическая активность»* | - потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений; в познании самого себя. |
| *«здоровье социальное»* | - это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных условиях микро-, и макросреды (семье, школе, социальной группе). |
| *«социальная активность»* | - проявляется в поведении, направленном на поддержание и выполнение правил, в стремлении помочь выполнять эти правила своим сверстникам. |
| *«здоровье нравственное»* | - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и красоты. |

Современные здоровьесберегающие технологии

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Виды здоровьесберегающих педагогических технологий*** | ***Время проведения в режиме дня*** | ***Особенности методики проведения*** | ***Ответственный*** |
| **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | | |
| Ритмопластика | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка | Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, педагог ДО |
| 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 | Воспитатели |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются есоответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| 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 | Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог |
| Технологии эстетической направленности | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп | Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса | Все педагоги ДОУ |
| 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) | Воспитатели, логопед |
| 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 | Все педагоги |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все педагоги |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ | Воспитатели |
| Гимнастика корригирующая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| **2. Технологии обучения здоровому образу жизни** | | | |
| Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младш.возраст- 15-20 мин.,средн. возраст - 20-25 мин, старш. возраст - 25-30 мин. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности | Воспитатели, психолог |
| Коммуникатив-ные 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. | Воспитатели, психолог |
| Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития | Воспитатели, руководитель физического воспитания, педагог-валеолог |
| Самомассаж | 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 | Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания |
| Точечный самомассаж | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста | Проводится строго по специальной методике.Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал | Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания |
| Биологическая обратная связь (БОС) | От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста | Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников | Педагог-валеолог, специально обученный педагог |
| **3. Коррекционные технологии** | | | |
| Арттерапия | Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы | Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий | Воспитатели, психолог |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. | Все педагоги |
| Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. 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, а группа детей | Воспитатели, психолог |
| Технологии воздействия цветом | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка | Воспитатели, психолог |
| Технологии коррекции поведения | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста | Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий | Воспитатели, психолог |
| Психогимнастика | 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. | Занятия проводятся по специальным методикам | Воспитатели, психолог |
| Фонетическая ритмика | 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурн. или музыкальном залах. Мл.возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. | Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений | Воспитатели, руководитель физического воспитания, логопед |

# Словарь терминов по здоровьесберегающим технологиям

(по Деркунской В.А.)

**Технология-**это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным-педагогическая. 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, критериальной оценки результатов.

Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)-**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.

**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. Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании *применительно к ребенку*– обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и *воспитание валеологической культуры*как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валелогической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. *Применительно к взрослым-*содействие становлению культуры здоровья**,**в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей

**Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании -**классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду. Всвязи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании: *медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.*

**Приложение 2**

**Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании-**технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

**Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании-**технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду-**технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель- становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это *технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников.* Ведущий принцип таких технологий- учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка-**технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: *технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка*в педагогическом процессе ДОУ

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов-**технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

**Технологии валеологического просвещения родителей-**задача данных технологий- обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.