*МБОУ «Центр образования села Рыркайпий»*

(дошкольное отделение)

Семинар - практикум

Тема: «Здоровьесберегающие технологии и дошкольник »

Воспитатель : Стародуб Р.Г.

село Рыркайпий

декабрь 2019 год

**Семинар:**

**«Здоровьесберегающие технологии и дошкольник»**

**Цель:** ознакомление с видами здоровьесберегающих технологий, методами их внедрения в образовательный процесс; обоснование необходимости их применения в дошкольном учреждении

*«Здоровье детей — здоровье нации!»*

*«Гимнастика и физические упражнения должны прочно войти в повседневность каждого, кому дороги работоспособность, здоровье, полноценная и радостная жизнь»*

**Гиппократ**

Этап дошкольного детства в физиологическом и психосоматическом развитии ребёнка является определяющим в формировании основ здоровья на перспективу всей жизни человека. Этапа, когда формируются привычки грамотного и заботливого отношения к собственному организму, уважение к здоровому образу жизни. В настоящее время статистические показатели свидетельствуют о проблеме снижения качественных показателей здоровья детей: увеличение заболеваемости детей острыми респираторными вирусными инфекциями, по результаты медицинских осмотров всё больше выявленных различных врожденных или приобретенных нарушений (хронических заболеваний, нарушений работы опорно-двигательного аппарата и т.п.). И, вследствие чего, особенно значимым является совершенствование оздоровительной системы в дошкольных учреждениях. Так как системность дошкольного образования, возможность поэтапной реализации поставленных задач с учетом возрастных и психологических возможностей детей дает дошкольной образовательной организации большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни.

Одна из центральных задач дошкольного отделения: Проектирование и реализации модели здоровьесберегающей деятельности с целью повышения индекса здоровья воспитанников.

Как же должна выглядеть современная система оздоровления или здоровьесберегающие технологии сегодня – что это и как?

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискусионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К.Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов.

**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.

**Здоровьесберегающие технологии** — это **инструмент** реализации профилактических мероприятий, нацеленных на сбережение, поддержание и обогащение ресурса здоровья воспитанников дошкольных образовательных организаций.

**Здоровьесберегающие технологии в детском саду** – это **комплекс** медицинских, психологических и педагогических мер, направленных не только на защиту детей, но и на формирование у них ценностного и осознанного отношения к состоянию своего здоровья.

Таким образом, будь это технологией, либо инструментом, либо комплексом мер, задача одна. И тогда, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как ***сертификат безопасности для здоровья в совокупности тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.***

**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**

**Ребенок**

– обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять 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.

**Взрослый**

 – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья коллектива ОУ и валеологическому просвещению родителей

**Основные группы мер по сохранению здоровья или**

**– виды здоровьесберегающих технологий, применимых в дошкольном образовательном центре:**

медико-профилактические

Валеологическое просвещение родителей

здоровьесбережение и здоровьеобогащения коллектива

физкультурно-оздоровительные

технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

**1. Медико-профилактические —** направлены на сохранение и приумножение здоровья воспитанников при непосредственном участии коллектива ОУ и медицинских работников, руководствующихся медицинскими нормами и использующих медицинские средства.

*Задание: Как вы думаете, в чем содержание данного вида деятельности?*

Практические меры:

* Мониторинг детского здоровья и подготовка рекомендаций для педагогов и родителей = медицинская сестра, врач*(Результаты фиксируются в персональной карте развития ребенка и в дальнейшем эти данные определяют направление и допустимые формы работы с ребёнком)*
* Контроль уровня физического развития = медицинская сестра, инструктор по ф/к
* Организация и контроль питания: качество блюд, материально-технические условия в соответствии с СанПин = медицинская сестра, администрация ОУ
* Пропаганда и распространение оздоровительных техник в образовательных учреждениях. Это направление работы включает создание специальных информационных стендов, папок-передвижек для родителей, организацию лектория для родителей и педагогов, практические занятия, например, по проблеме плоскостопия или неправильной осанки с демонстрацией комплекса оздоровительных упражнений = медицинская сестра, педагогический коллектив ОУ
* Проектирование и создание специальной среды, способствующей заботе о здоровье, т. е. спортивной площадки, зала для физической культуры, специальных центров в групповых помещениях = администрация ОУ, педагогический коллектив ОУ
* Организация работы в соответствии гигиеническим стандартам СанПиН — комфортная температура и свежесть воздуха, достаточный уровень освещения группы.

**2. Физкультурно-оздоровительные —** опираются на природные свойства двигательной активности ребёнка, стремятся к повышению качественных характеристик физических данных, воспитанию навыков заботы о здоровье и формированию физической культуры детей.

*Задание: Как вы думаете, в чем содержание данного вида деятельности?*

Практические меры:

* Оздоровительные процедуры закаливания, водные процедуры и воздушные ванны (сон, прогулки).

Закаливание, бесспорно, является одной из эффективнейших оздоровительных методик, но важно придерживаться основных правил её проведения: постепенность, систематичность, учёт медицинских показаний, индивидуальной восприимчивости ребёнком процедуры, например, если малыш испытывает психологический барьер пред обливанием холодной водой, то не стоит ускорять события.

* Солнечные процедуры (только в утреннее и послеобеденное время), которые способствуют укреплению иммунитета, улучшают сон и аппетит.
* Профилактика проблемы плоскостопия и неправильной осанки.
* Упражнения по дыхательной гимнастике и гимнастике для глаз.
* Изучение техник массажа и самомассажа.
* Организация и проведение дней здоровья и спортивных мероприятий, прогулок-походов.

**3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка или методический комплекс социальной самореализации и психологического комфорта ребёнка —** обеспечивает психическое здоровье воспитанника. Основная цель этих методов работы состоит в создании позитивного настроя эмоционального благополучия и гармоничного психологического самочувствия ребёнка в ситуации общения с окружающими сверстниками и взрослыми. Реализует эти технологии психолог в сотрудничестве с коллективом воспитателей.

*Задание: Как вы думаете, в чем содержание данного вида деятельности?*

Практические меры:

* Создание условий для релаксации - воспитатель должен вовремя обратить внимание на возникшее перенапряжение и усталость у детей и посвятить несколько минут снятию умственного и эмоционального напряжения с помощью физкультминутки.
* Внедрение педагогических приёмов с использованием ролевых и дидактических игр, которые сделают процесс познания и развития увлекательным.
* Психологическая поддержка ребёнка в период адаптации и разъяснительная работа с родителями по поводу их правильного поведения, которое минимизирует эмоциональные травмы, связанные с началом нового этапа жизни ребенка
* Работа консультативной психологической службы в помощь детям и родителям, которая включает проведение психологического тестирования по определению уровня интеллектуального и психоэмоционального развития ребёнка и выявление особенностей, о которых должны знать родители и учитывать их в своём общении с ребёнком. Кроме того, психолог при необходимости разрабатывает комплекс коррекционных мероприятий персонально для ребёнка и осуществляет их во взаимодействии с семьёй воспитанника.

4. **Здоровьесбережение и здоровьеобогащенияе коллектива ОУ—** развитие здравоохранительной профессиональной культуры и популяризация мировоззрения здорового образа жизни. За реализацию этого направления отвечает администрация, психолог и медицинская сестра.

*Задание: Как вы думаете, в чем содержание данного вида деятельности?*

Практические меры:

* Практикумы по ознакомлению с методами нейтрализации негативных последствий нервной перегрузки.
* Мастер-классы по валеологии и фармакологии.
* Организация работы клубов здоровья при дошкольном учреждении.
* Использование методов ароматерапии, арттерапии для создания благоприятной эмоциональной атмосферы и снятия психологического и физического напряжения, а также методов фитотерапии для профилактики инфекционных заболеваний.

*Задание: К какому направлению отнести консультации по типу:*

*Консультации для педагогов: «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Работа воспитателя по основам безопасности и жизнедеятельности детей» и др.*

5. **Валеологического просвещения родителей** - это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

Практические меры:

* Информационные стенды для родителей: в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры);
* Информационные стенды медицинских работников: о медицинской профилактической работе с детьми в образовательной организации;
* Приобщение родителей  к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья и др.);
* Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

**Организация специальной среды**

Для создания полноценных условий осуществления политики здоровьесбережения детей важнейшей задачей является организация специальной среды, которая будет способствовать, с одной стороны, повышению двигательной активности детей, а, с другой, позволит вовремя подключить режим расслабления и отдыха.

**Двигательная развивающая среда включает:**

* Физкультурный зал, оснащённый необходимым оборудованием и спортивными снарядами, которые усилят эффективность образовательной деятельности, разовьют спортивный характер, повысят интерес к подвижным играм и физическим упражнениям.
* Спортивная площадка, включающая беговую дорожку, яму с песком для прыжков, полосу препятствия, создаст материально-технические условия проведения занятий с ребятами на свежем воздухе.
* Динамические (спортивные) центры в группах, представляющие собой комбинацию различных дорожек. Разнообразные «косички», дуги, обручи помогут развить гибкость, укрепить мышцы спины, усовершенствовать пластические навыки, кроме того, снимут психологическое напряжение.
* Небольшие подручные тренажёры, часть которых является плодом творчества и изобретательности педагогов, будут работать в направлении профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики. Подобные пособия должны быть доступными для детей.
* Уголки уединения и умиротворения создадут комфортную для малыша обстановку, располагающую к созерцанию, расслаблению на мягких ковриках.
* Кабинет психолога, где профессионал проводит с детьми тренинги и занятия, которые помогут ребёнку овладеть своими эмоциями, минимизировать спонтанные реакции, держать под контролем своё поведение.
* Медицинский кабинет, оснащённый специальным физиотерапевтическим оборудованием (кварцевые лампы, ингаляторы) для оздоровительных процедур, направленных на профилактику простудных, инфекционных заболеваний и укрепление иммунитета детей.

*Задание: распределите следующие технологии и приемы по направлениям*

Динамические паузы(физкультминутки)

Подвижные и спортивные игры

Релаксация

Гимнастика пальчиковая

Гимнастика для глаз

Гимнастика дыхательная

Гимнастика пробуждения или Бодрящая гимнастика.

Оздоровительный бег

Физкультурное занятие

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)

Коммуникативные игры

Самомассаж и массаж

Технологии музыкального воздействия  (музыкотерапия)

Технологии воздействия цветом

Технологии коррекции поведения

Сказкотерапия  
Пальчиковая гимнастика  
Хороводные игры  
Утренняя гимнастика  
Физкультурные праздники – соревнования, эстафеты, досуги  
 Артикулярный массаж.  
Изотерапия

Логоритмика  
Артикуляционная гимнастика.  
Арт – терапия

*Задание: Определить возможное «место» каждой технологии в календарном плане педагога, перспективном плане.*

**Таким образом,** каждая из рассмотренных технологий, при применении в комплексе имеет оздоровительную направленность, а используемая здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни. Улучшаются показатели физического развития, эмоционального состояния детей, наблюдается благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников – т.е. повышение индекса здоровья, повышается уровень общей физической подготовленности детей.

Главная задача взрослых состоит в том, чтобы создать для детей целостную психолого-педагогическую систему образования, оздоровления, базирующуюся на традициях и инновационных технологиях, которые будут способствовать полноценному и гармоничному развитию личности каждого ребёнка. Именно физкультурно-оздоровительная работа призвана решать важнейшие задачи формирования физически развитой и творчески активной личности, ориентированной на успех и сохраняющей жизненный оптимизм.

Литература:

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
3. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
4. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России.
5. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях/А.М. Сивцова //Методист. – 2007.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога.