10.02.2014

Консультация для воспитателей

**«Здоровьесберегающие педагогические технологии»**

План

1. Актуальность проблемы здоровьесбережения.

2. Основные понятия.

3. Здоровьесберегающие пед. технологии

1. Проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей является национальной. Число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз. Составляет лишь 9 % от контингента детей, поступающих в школу. 30-35% - страдают хроническими заболеваниями, свыше 60% имеют функциональные отклонения. Это обусловлено многими факторами: ухудшение экологич. обстановки, «металло-звуковое облучение детей» (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка), а также социальная напряжённость в обществе, интенсификация процесса обучения и др.

Свою долю ответственности за сложившуюся обстановку несёт и система образования. Не последнюю роль играют и дошкольные обр. учр-я. Поэтому о полноценном качестве образования можно говорить, если присутствуют здоровьесберегающая и здоровьеформирующие составляющие. Детство – уникальный период, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Поэтому самым главным направлением в работе ДОУ является защита, сохранение и укрепление здоровья ребёнка (не только физическое, но и психическое, интеллектуальное и социальное.) Важнейшими особенностями восп.-оздоровительной работы явл-ся организация всех режимных моментов соответственно возрасту (сон, питание, бодрствование) и формирование здоровьесб. предметно-развивающей среды. Цель родителей и педколлектива вырастить ребёнка физически и психически здоровым, инициативным, разносторонне развитым. Поэтому основная задача педагогов – обучить детей способам сохранения своего здоровья, создав систему работы д/с по здоровьесбережению. Решать проблемы здоровьесб. необходимо в комплексе, перестраивая всю сисмему работы ДОУ, и начинать следует с системы управления методической работы с педагогами и учр-я в целом.

2. **Здоровье** - неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества, правильная, нормальная деятельность организма.

**Виды здоровья**: физическое, умственное, психическое и интеллектуальное, социальное, нравственное, духовное

**Основные аспекты ЗОЖ**:

- оптимальный двигат. режим (утренняя гимнастика, физические упражнения)

- личная гигиена (гигиена тела, рта, помещения, уход за волосами)

- правильное дыхание (через нос)

- закаливание

- профилактика заболеваний у дошкольников (нарушение осанки, плоскостопия, инфекц. заболеваний, близорукости)

- профилактика повреждений и травм у дошкольников (прав. организация и проведение занятий, соблюдение техники безопасности, правил поведения)

- оказание первой помощи при травмах

- проведение занятий по ЛФК

- проведение подвижных игр (на воздухе)

**Здоровьесбережение** – ключевой элемент нового мышления, требующий пересмотра, переоценки всех компонентов педагогического-образовательного и методического процесса, в центре которого здоровье ребёнка.

**Здоровьесберегающий подход в образовании** – комплекс псих. пед., медицинских и др. мероприятий, обеспечивающих эффективность пед. процесса.

3. **Здоровьесберегающие технологии** – совокупность пед, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование осознанного и ценностного отношения к своему здоровью.

**ЗОТ** – это совокупность многих из знакомых большинству педагогов псих-пед приёмов и методов работы. Технологий, подходов к решению проблем здоровьесбережения плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

**Цель**  здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Принципы ЗОТ**:

- «Не навреди!»

- сознательности и активности

- непрерывности здоровьесберегающего образовательного процесса

- систематичности и последовательности

- доступности и индивидуальности

- всестороннего и гармон. развития личности

- системного чередования нагрузок и отдыха

- постепенного наращивания оздоровительных воздействий

- возрастной адекватности здоровьесб . восп.-образ. процесса

**Принципы ЗОТ**

3 группы:

*Средства двиг. направленности:*

Элементы движений(ходьба, бег, прыжки, метание)

Физические упражнения

Физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.

*Оздоровительные силы природы*

Солнечные и воздушные ванны

Водные процедуры

Фитотерапия

Ингаляции и др.

*Гигиенические факторы:*

Выполнение санитарно-гигиенических требований

Личная и общественная гигиена

Проветривание и влажная уборка помещений

Соблюдение режима дня и др.

**Формы занятий в системе здоровьесберегающих технологий**

С использованием профилактических методик

С применением функциональной музыки

С чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью

С проведением оздоровительных мероприятий

С использованием здоровьесберегающей среды и др.

**Методы здоровьесбер. технологий:**

Практический

Игровой

Соревновательный

Моделирующий

**Приёмы зроровьесберегающих технологий**

Защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения)

Компенсаторно-нейтрализующие (ф/м, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, массаж)

Стимулирующие(приёмы закаливания, психотерапии, фитотерапии)

Информационно-обучающие (письма, родителям, педагогам)

Критерии оценки здоровья

Уровень работоспособности

Отсутствие вредных привычек

Наличие физических дефектов

Оптимальный двигательный режим

Рациональное питание

Закаливание и личная гигиена

Положительные эмоции

Социальное благополучие

**С учетом этого программа здоровьесбережения включает следующие компоненты:**

1. Рациональное питание.

2. Оптимальная для организма двигательная активность.

3. Соблюдение режима дня (с учетом индивидуальных биоритмов: «жаворонки», «голуби», «совы»). «Жаворонки» - рано просыпаются, но и рано ложатся спать, высокоактивны днем; «Совы» - просыпаются поздно, ложатся поздно, высокоактивны ночью. «Голуби» занимают промежуточное положение, среди взрослого населения они составляют 50% общей численности. Учет индивидуальных биоритмических особенностей - необходимое условие для рациональной организации деятельности, а, следовательно, и режима дня.

4. Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.

5. Повышение психоэмоциональной устойчивости.

**Существует десять золотых правил здоровьесбережения:**

1. Соблюдайте режим дня!

2. Обращайте больше внимания на питание!

3. Больше двигайтесь!

4. Спите в прохладной комнате!

5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

7. Гоните прочь уныние и хандру!

8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

10. Желайте себе и окружающим только добра!

Какие здоровьесберегающие технологии можно и нужно использовать в дошкольных учреждениях?

1. Зрительная гимнастика (проводится 2 раза в день для снятия напряжения глазной мышцы и профилактики близорукости)

2. Физкультминутки (проводятся на статичных занятиях – математике, развитии речи, обучении грамоте, рисовании – для снятия мышечного напряжения)

3. Пальчиковые игры (проводятся 2-3 раза в день для развития мелкой моторики)

4. 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)

5. Упражнения для коррекции плоскостопия (проводятся на утренней гимнастике и физкультурном занятии для формирования опорно-двигательного аппарата и укрепления свода стопы)

6. Упражнения для коррекции и укрепления осанки (проводятся на утренней гимнастике и физкультурном занятии -для профилактики нарушения и укрепления осанки)

7. Гимнастика пробуждения (проводится ежедневно после сна для поднятия тонуса и бодрости)

8. Массаж и самомассаж (проводится 1-2 раза в неделю на физкультурном занятии для положительного воздействия на все органы и системы)

9. Стрейчинг (проводится 1-2 раза в месяц на физкультурном занятии для растягивания и эластичности мышц)

10. Логоритмическая гимнастика (проводится на утренней гимнастике, физкультурном занятии для коррекции речи и движения)

11. Подвижные игры и игры-эстафеты (проводятся на физкультурном занятии и на прогулке для поддержания необходимого двигательного режима)

12. Закаливающие процедуры с использованием солнца, воздуха и воды (стопотерапия – хождение по солевым, ребристым, колючим дорожкам; растирание тела массажной рукавичкой, купание под душем и обливание ног, полоскание зева, хождение босиком, игры в облегченной одежде (трусики – майка), летняя инсоляция на прогулке до 11 час.утра)