

Тема вебинара

**Классификация
здоровьесберегающих технологий:
общая характеристика**

в основе образовательного процесса

ПРИНЦИПЫ

здоровье

развитие

обучение

Здоровье -

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

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 -

- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

«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.

Факторы риска

Фактор условий (обучения)

обобщает все реальные условия учебного процесса: освещение, размеры учебной мебели, вентиляцию учебных помещений, полиграфические параметры учебников и т. д. - все, что подлежит гигиеническому нормированию.

Фактор нагрузки (учебной)

обобщает всю информационную сторону учебного процесса и организацию обучения: объем заданий, распределение учебной нагрузки в течение учебного дня, недели, четверти, учебного года.

Фактор взаимоотношений

обобщает стиль взаимоотношений педагога и учащегося, включая оценку результатов его учебной деятельности, а также взаимоотношения с родителями

Факторы риска:

1. Стрессовая педагогическая тактика;
2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям детей;
3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. Провалы в существующей системе физического воспитания;
6. Интенсификация учебного процесса;
7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. Частичное разрушение служб медицинского контроля;
9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления :

- 1. Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.**
- 2. Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.**
- 3. Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с обучающимися.**

Здоровьесберегающее пространство ДОУ

экологическое

- воздушная среда (в т.ч. аромология);
- растения
- видеоэкологическая составляющая

эмоционально - поведенческое

- уровень коммуникативной культуры детей и педагогов;
- характеристики эмоционально - психологического климата в ДОУ в целом и в каждой группе в отдельности, а также - в педагогическом коллективе;
- стиль поведения детей и педагога в НОД;
- формы и характер поведения в свободной деятельности;
- забота о психологических результатах своего воздействия на других людей в процессе общения (что можно рассматривать в качестве определяющего признака интеллигентности в целом) и т.д.

вербальное

характеризуется феноменами речевого поведения всех субъектов образовательного процесса. Точная стенограмма (магнитофонная запись) речи педагога может быть проанализирована на предмет оценки его вербального воздействия на состояние и здоровье детей. Критериев при этом насчитывается более 20. наряду с такими обобщёнными, как «культура речи», «чёткость формулировок», «последовательность и ясность изложения мысли» и т.п., предметом анализа может быть употребление отдельных типичных слов, таких, например, как «давайте!».

□ Эта императивная форма глагола - одна из очень встречающихся в русской речи. Не являются исключением и НОД. Произнесённое педагогом, это слово сигнализирует о запуске некоего нового процесса деятельности и служит, поэтому, активизатором состояния учащихся. Даже если реального действия, после этого, не последует («Давайте вспомним...», но далеко не все вспоминают), у детей на подсознательном уровне (на «автопилоте») формируется готовность что-то сделать, т.е. напряжение. Многократное повторение этой ситуации в течение дня, способствует, с одной стороны, большому утомлению детей (как всякое «включение - выключение»), с другой - снижает мобилизационную готовность в ситуациях действительного включения в новую деятельность, поскольку условный вербальный стимул подкреплялся лишь в части случаев.

культурологическое

отражает феномены культуры и искусства, интегрированные в образовательные процессы и через это влияющие на здоровье детей и педагогов. Воздействие средств искусства на здоровье человека отмечали философы и врачи ещё много столетий назад. В XX веке появились такие понятия и направления работы как «арттерапия», «библиотерапия», «музыкотерапия», «изотерапия» и т.п. И хотя эти термины касаются в основном лечебных процедур, значительная часть этих программ имеет профилактическую, коррекционную и развивающую направленность. Ролевые игры и тренинги, хоровое пение, художественное оформление ДОУ - всё это не лечебные, а образовательные формы работы.

Гигиенические условия

1. шум
2. освещенность
3. воздушная среда
4. размер помещений, кубатура
5. дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы)
6. используемые стройматериалы, краска
7. мебель: размеры, размещение в помещении
8. видеоэкранные средства - компьютеры, телевизоры
9. пищеблок: ассортимент, качество пищи, организация питания качество питьевой воды, используемой в ДОО экологическое состояние прилегающей к ДОО территории состояние сантехнического оборудования.

Учебно-организационные условия

1. стиль управления администрации, характер отношений «по вертикали»
2. психологический климат педагогического коллектива, характер отношений «по горизонтали» интегрированность школы в окружающий социум, влияние администрации района и других организаций на жизнь ДОО наличие/отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни детей позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Требования к организации образовательной деятельности

1. Строгие дозированные физические нагрузки
2. Использование методики чередования интенсивности и релаксации
3. Использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей детей
4. Учёт физической подготовленности воспитанников и уровня развития физических качеств
5. Соблюдение гигиенических требований (температура и свежесть воздуха; рациональное освещение помещения; исключение монотонных звуковых раздражителей;
6. Благоприятный эмоциональный настрой, создание благоприятного психологического климата

ПРИЗНАКИ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

- специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития;
- функциональное состояние и резервные возможности организма;
- наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

На уровне **ДОО** с использованием здоровьесберегающих технологий решаются следующие задачи:

- создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий для образовательного процесса;
- обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у **детей** дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, дистресса и т.п.;
- обеспечение **дошкольников** в период их пребывания в **ДОО** способствующим нормальной работе, пищеварительной системы и обмену веществ, питанием, в соответствии с современными медико-гигиеническими требованиями;
- включение в учебные планы всех **типов** занятий, позволяющих целенаправленно подготовить **детей** к деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья, сформировать у них культуру здоровья, воспитать стремление к ведению здорового образа жизни:

уровни решения задач по проблеме реализации ЗОЖ

- обеспечение подготовки (повышение квалификации, переподготовка) всего педагогического коллектива по вопросам здоровья, подготовки всех педагогов и специалистов к внедрению в работу ДОО здоровьесберегающих образовательных технологий;
- обеспечение охраны здоровья педагогов и создание условий, позволяющих им грамотно укреплять свое здоровье;
 - проведение мониторинга состояния здоровья детей;
 - проведение тематической работы с родителями , направленной на формирование в их семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.

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.

Петров О.В. : в систему входит:

- Использование данных мониторинга состояния здоровья обучающихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
- Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.
- Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
- Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности детей, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности

Здоровьесберегающая технология -

по мнению В.Д. Сонькина, - это:

- условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Цели и задачи здоровьесберегающих технологий:

- разработка и реализация представлений о сущности здоровья;**
- разработка и построение диагностической и мониторинговой моделей оценки и прогнозирования уровня здоровья;**
- формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивида с целью укрепления здоровья;**
- реализация индивидуальных оздоровительных программ;**
- овладение методиками и методами современных здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий, умений использования их при самостоятельных занятиях;**
- познание индивидуальных особенностей организма;**

Цели и задачи здоровьесберегающих технологий:

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере;**
- создание информационного поля по проблеме: «Здоровьесберегающее сопровождение учебно-воспитательного процесса»**
- создание условий для повышения профессионального уровня в овладении знаниями как теоретическими, так и практическими в области охраны детства, здоровьесберегающего сопровождения, внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательную систему образовательного учреждения - формирование умений по адаптированию некоторых здоровьесберегающих образовательных технологий к условиям своего предмета и конкретной детской аудитории.**

Цель здоровьесберегающей технологии -

обеспечить выпускнику ДОО высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

Целевые установки:

- ❑ стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми,
- ❑ учить их ощущать радость от каждого прожитого дня;
- ❑ показывать им, что жизнь - это прекрасно,
- ❑ вызывать у них позитивную самооценку.



Отличительные особенности

- отсутствие назидательности и авторитарности
- воспитание, а не изучение культуры здоровья
 - элементы индивидуализации обучения
- наличие мотивации на здоровый образ жизни педагога и воспитанников
 - интерес к НОД, желание идти в ДОО
 - наличие физкультминуток
 - наличие гигиенического контроля

Потенциал:

- условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Функции здоровьесберегающих технологий:

| | |
|------------------------|--|
| Формирующая | Реализуется на основе социальных и биологических закономерностей становления личности. Индивидуальные психические и физические свойства человека предопределяются наследственными качествами |
| Рефлексивная | Состоит в переосмыслении прошлого личностного опыта, в приумножении и сохранении здоровья, что дает возможность соизмерить достигнутые результаты с имеющимися перспективами |
| Диагностическая | Состоит в мониторинге развития дошкольников на базе прогностического контроля, за счет чего удастся соизмерить направленность действий и усилия педагога в соответствии с возможностями ребенка, данными ему от природы. Здоровьесберегающие технологии в ДОО обеспечивают индивидуальное прохождение учебного маршрута каждым ребенком, инструментально выверенный анализ факторов и предпосылок перспективного развития образовательного процесса |

Функции здоровьесберегающих технологий:

Информативно-коммуникативная

ЗОТ обеспечивают трансляцию опыта формирования бережного отношения к

Интегративная

Здоровьесберегающие технологии в ДОО объединяют различные системы воспитания и научные концепции, народный опыт, направляя их по пути приумножения здоровья подрастающего поколения.

На каждое образовательное учреждение возложены конкретные обязательства как воспитательные, учебные, так и по охране здоровья детей. Какие здоровьесберегающие технологии в ДОО применяются? На самом деле их очень много. Ведь уже с младшего возраста у детей воспитываются привычки к здоровому образу жизни. Перед педагогическим коллективом стоит много задач: пропаганда культуры здоровья, совершенствование методов и форм работы по сохранению и дальнейшему укреплению здоровья дошкольников; формирование у детей потребностей и качеств, способствующих развитию здоровья.

Принципы здоровьесберегающей технологии -



- **Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.**
- **Учёт познавательной активности в двигательной деятельности.**
- **Единство физического и психического развития.**
- **Наглядность.**
- **Роль педагога в здоровьесберегающей педагогике**

вариант принципов:



- ❖ **учет возрастно-половых особенностей;**
- ❖ **учет состояния здоровья ребенка и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;**
- ❖ **структурирование НОД в зависимости от уровня умственной работоспособности обучающихся (вводная часть, основная и заключительная)**
- ❖ **использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма детей.**

Или вариант принципов:



- **Принцип деятельности Педагог** формирует личность ученика и его развитие не тогда, когда он воспринимает готовое знание, а в процессе своей собственной деятельности, направленной на «открытие» им нового знания. Актуализирует личностно значимые мотивы, побуждающие к деятельности изнутри, что не наносит ущерба здоровью детей.
- **Непрерывности Педагог** так организует обучение, что результат деятельности на каждом предыдущем этапе обеспечивает начало следующего этапа.
- **Минимакса Реализует** на своих уроках индивидуальный подход, когда слабый ученик ограничивается минимумом, а сильный получит максимум. Это позволяет сформировать у учащихся установку на достижение успеха, что гораздо важнее для развития мотивационной сферы и эмоционального здоровья.

Или вариант принципов:

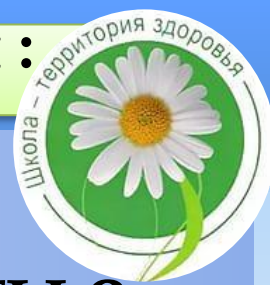
- **Психологической комфортности** . Создает ситуации успеха, способствующие повышению самооценки воспитанников.
- **Вариативности**. Развивает у детей вариативное мышление, понимание возможности различных вариантов решения проблемы и выбора оптимального из них. Такое обучение снимает у детей страх перед ошибкой, учит воспринимать неудачу не как трагедию, а как сигнал для исправления.
- **Творчества**. Максимально ориентируется на творческое начало дошкольников, приобретение ими собственного опыта творческой деятельности, что является неотъемлемой составной частью реального жизненного успеха любого человека.

Другой вариант принципов:

- ❖ «Не навреди!» – все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ребенка и педагога.
- ❖ Приоритет заботы о здоровье – все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.
- ❖ Непрерывность и преемственность – работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом виде НОД.
- ❖ Субъект-субъектные взаимоотношения – ребенок является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
- ❖ Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям – объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту воспитанников.
- ❖ Комплексный, междисциплинарный подход – единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
- ❖ Успех порождает успех – акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
- ❖ Активность – активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.
- ❖ Ответственность за свое здоровье



Принципы здоровьесберегающих технологий :



- принцип ненанесения вреда;
- принцип приоритета действенной заботы о здоровье обучающихся и педагогов;
- принцип триединого представления о здоровье;
- принцип непрерывности и преемственности;
- принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям ребенка;
- приоритет позитивных воздействий над негативными

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от:

1. Типа образовательной организации (ОО);
2. Продолжительности пребывания детей в ОО;
3. Показателей здоровья детей;
4. Конкретных условий ОО;
5. Программ, по которым работают педагоги;
6. Профессиональной компетенции педагогов:

умения

- анализ педагогических ситуаций в аспекте оздоровления;
- установление контакта с коллективом учеников; владение основами здорового образа жизни;
- прогнозирование развития школьников;
- моделирование системы взаимоотношений в условиях оздоровительной педагогики

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от:

профессиональной компетенции педагогов:

качества

- способность к развитию и формированию личностных креативных черт;
- высокий уровень коммуникативной, профессионально-этической и рефлексивной культуры;
- знание функционирования психических состояний, процессов, свойств личности, творческого совершенствования человека;
- умение прогнозировать итоги собственной деятельности;
- способность к формированию индивидуального педагогического стиля;
- знание основ моделирования и проектирования здоровьесберегающих технологий.

ЗОТ предполагает использование разных форм работы

- контроль состояния здоровья;**
- предупреждение и профилактика заболеваний;**
- оформление информационных стендов;**
- беседы с детьми на тему соблюдения личной гигиены, профилактики простудных болезней, режима правильного питания**
- своевременное информирование о предстоящих прививках;**
- выступления на родительских собраниях ;**
- комплекс оздоровительных мероприятий: подвижные игры; гимнастика для глаз и физкультминутки на НОД;**

- Закон «Об образовании»**
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.2660-10**
- Устав образовательного учреждения**
- Приказ Минздрава России от 30.06.09 №186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»**

Здоровьесберегающая технология -

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья.

- Задача-минимум - "Не навреди!"
- Задача-оптимум- формирование, укрепление здоровья обучающихся, воспитание у них культуры здоровья, а также охрану здоровья педагогов и содействие им в стремлении грамотно заботиться о своем здоровье.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей.

Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Их можно выделить в три подгруппы:



организационно-педагогические технологии, определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);

учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся.

Классификации



Классификации

Организационно-педагогические технологии (ОПТ)

Структура учебного процесса частично регламентируется требованиями государственных санитарных правил и норм

Психолого-педагогические технологии (ППТ)

Психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса

Учебно-воспитательные технологии (УВТ)

Включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к формированию здорового образа жизни, просвещению их родителей

Классификации

Социально адаптирующие и личностно- развивающие технологии (САЛРТ)

Включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. К ним относятся: разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики и т. д.

Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ)

Составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников



МЕДИКО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ (МГТ)

Включают: использование профилактических программ; обеспечение гигиенических условий в соответствии с регламентациями; проведение мероприятий по санитарно-гигиеническому просвещению детей и педагогического коллектива; организацию профилактических мероприятий в преддверии эпидемий

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ (ФОТ)

Направлены на физическое развитие учащихся. К ФОТ относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮ ЩИ Е ТЕХНОЛОГИИ (ЭЗТ)

Способствуют воспитанию любви к природе, потребности заботиться о ней, приобщение их к исследовательской деятельности в сфере экологии. Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮ ЩИ Е ТЕХНОЛОГИИ (ЭЗТ)

Самостоятельным направлением среди этих технологий является видеоэкология, занимающаяся вопросами психологического влияния на человека окружающей среды

Классификация по разным подходам к охране здоровья

ТЕХНОЛОГИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬ- НОСТИ (ТОБЖ)

Главная задача - сохранение жизни. Требования и рекомендации специалистов по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, пожарной инспекции и гражданской обороны подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕ- ГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬ- НЫЕ ТЕХНОЛОГИИ (ЗОТ)

Отличительный признак - использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов для решения задач сохранения и укрепления здоровья учащихся. Реализация ЗОТ возможна только при осознании всеми педагогами образовательного учреждения своей общей ответственности за сохранение здоровья детей и получении необходимой профессиональной подготовки для работы в этом направлении

Классификация по характеру действия

ЗАЩИТНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Направлены на защиту человека от неблагоприятных для здоровья воздействий. К ним относится выполнение санитарно-гигиенических требований; Большая часть того, что в ДОО традиционно понимается под здоровьесберегающими технологиями, как раз и относится к этой группе

КОМПЕНСАТОРНО-НЕЙТРАЛИЗУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Задача - восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности, частично нейтрализовать негативные воздействия в тех случаях, когда полностью защитить человека невозможно. К ним относят: йодирование питьевой воды и соли, витаминизация пищевого рациона, физкультминутки, физкультпаузы

Классификация по характеру действия

СТИМУЛИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. К ним относят: температурное закаливание, физические нагрузки, приемы педагогической техники и педагогической психотерапии

ИНФОРМАЦИОННО-ОБУЧАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье. Здоровьесберегающие приемы и методы подразделяются на обеспечивающие и реконструирующие



Издательство «Учитель»

www.uchitel-izd.ru

[Профессиональная переподготовка](#)

[Курсы повышения квалификации в режиме онлайн](#)

[Вебинары в режиме онлайн](#)

[Курсы повышения квалификации в режиме офлайн](#)

[Вебинары в режиме офлайн](#)

[Международные научно-практические конференции](#)

[Международный конкурс проектных и исследовательских работ обучающихся](#)

Классификации



- **Здоровьесберегающие**

(профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)

- **Оздоровительные**

(физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)

- **Технологии обучения здоровью**

(включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)

- **Воспитание культуры здоровья**

(факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

**по критерию субъектной включенности обучающегося
в образовательный процесс:**

- **Внесубъектные:** технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.
- **Предполагающие пассивную позицию обучающегося:** фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры и т.п.
- **Предполагающие активную субъектную позицию обучающегося** различные виды гимнастики, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья.

Классификации



**1. технологии,
обеспечивающие
гигиенически оптимальные
условия
образовательного прог**

**2. технологии
оптимальной
организации учебного
процесса и физической
активности**

**3. разнообразные
психолого-педагогические
технологии, используемые
на уроках и во внеурочной
деятельности педагогами и
воспитателями.**

ЗОТ применяются в различных видах деятельности и представлены как:



Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, утренняя гимнастика, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

физкультурные занятия, проблемно-игровые, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», точечный массаж.

Коррекционные технологии:

технологии развития эмоционально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, арт-терапия, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, сказкотерапия.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Стретчинг – не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатели.

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. Ответственный исполнитель: воспитатели.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.

Гимнастика пальчиковая –Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – ежедневно в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Гимнастика корригирующая–в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая–в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Игротренинги, игротерапия – во второй половине дня и во время занятий.

Коммуникативные игры

Занятия из серии «Уроки здоровья»

Самоmassage

Точечный массаж - проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания.

Технологии музыкального воздействия - используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Арт-терапия. Классическая арт-терапия включает в себя только визуальные виды творчества: живопись, графика, фотография, рисование и лепка. Музыкотерапия, фототерапия, библиотерапия, маскотерапия, драматерапия, игротерапия, изотерапия, сказкотерапия, оригамитерапия, песочная терапия...

Арт-синтезтерапия: сочетание живописи, стихосложения, драматургии и театра, риторики и пластики.

Сказкотерапия – занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технологии воздействия цветом – в том числе правильно подобранные цвета интерьера в помещении снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Психогимнастика

Фонетическая ритмика - упражнения рекомендованы детям с проблемами слуха, интеллектуальными нарушениями либо в профилактических целях.

Для педагогов:

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов образовательной организации

- технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни

Средства

- элементарные движения во время занятия;
- физические упражнения;
- физкультминутки и подвижные перемены;
- «минутки покоя»;
- различные виды гимнастики (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);
- лечебная физкультура;
- подвижные игры;
- специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков);
- массаж;
- самомассаж;
- стретчинг;

- психогимнастика,
- тренинги,
- элементы фитотерапии, ароматерапии, витаминотерапия (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год - в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников),
- фитобары в стенах школы,
- кабинет физиотерапии,
- оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся,
- различные реабилитационные мероприятия;
- массовые оздоровительные мероприятия,
- спортивно-оздоровительные праздники,
- тематические праздники здоровья др.

Условия выполнения физических упражнений

1. Состав упражнений физкультминутки должен зависеть от особенностей урока (какой это предмет, в какой вид деятельности были включены обучающиеся до этого, каково их состояние и т.д.).
2. Обязательным является эмоциональная составляющая физкультминутки. Амплитуда стимулируемых эмоций обучающихся может быть различной - от выраженной экспрессии до спокойной релаксации, но во всех случаях занятие должно проводиться на положительном эмоциональном фоне.
3. Педагогу, проводящему физкультминутки, необходимо выработать для группы 2 - 3 условных вербально-поведенческих знака («якоря» в терминологии нейролингвистического программирования), позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников в другой режим деятельности.

Упражнения:

Упражнение для глаз:

“Раскрашивание”. Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочерёдно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом.

Упражнения на релаксацию:

Игра “Роняем руки” расслабляет мышцы всего корпуса. Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперёд. По команде учителя снимают напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется.

Упражнения:

Упражнения для формирования правильной осанки :

“Вверх рука и вниз рука” и дыхательная гимнастика.

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки.
(Одна прямая рука вверх, другая
вниз, рывком менять руки.)
Приседание с хлопками:
Вниз – хлопок и вверх – хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем – будет прок.
(Приседания, хлопки в ладоши
над головой.)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой!
(Вращение головой вправо и
влево.)

И на месте мы шагаем,
Ноги выше поднимаем.
(Ходьба на месте, высоко
поднимая колени.)
Потянулись, растянулись
Вверх и в стороны, вперёд.
(Потягивания – руки вверх, в
стороны, вперёд.)
И за парты все вернулись –
Вновь урок у нас идёт.
(Дети садятся за парты.)

Упражнения:

Упражнения для улучшения осанки.:

«Птица перед взлётом». Стоя, подышать спокойно, затем наклон вперёд, ноги не сгибаем, голова вперёд, руки за спиной, подняты вверх с напряжением, как крылья. Уронили голову, руки расслабленно упали вниз и висят свободно (5-6 сек).

«Кто там». Обеими руками берёмся за спинку стула и поворачиваемся вправо и влево до предела, возвращаясь в исходное положение, расслабляясь.

«Дружная семья». Ученики стоят впереди и позади парт и делают одновременно:

2 шага вправо - хлопок, шаг вперёд - 2 хлопка, 2 шага влево - хлопок, шаг назад - 2 хлопка. Затем повторяем в обратном порядке.

Упражнения:

Психогимнастика

- 1. «Весёлая пчёлка».** Вдох свободный. На вдохе произнести звук «з-з-з-з». Представим, что пчёлка села на нос, руку, ногу. Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определённый участок тела.
- 2. «Холодно – жарко».** Подул холодный ветер, ребята съёжились в комочек. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Расслабились и обмахиваемся веером (делаем из листа бумаги). Происходит расслабление и напряжение мышц туловища.
- 3. «Шалтай – Болтай».** Ребята стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст делаем повороты, руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы.
 - Шалтай – Болтай сидел на стене,
 - Шалтай – Болтай свалился во сне.

Упражнения:

Дыхательная и звуковая гимнастика

- Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.
- Сделать 8-10 вдохов и выдохов через левую и правую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
- Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
- Закрывать правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м-м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.
- Энергично произносить «т-д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.
- Энергично произносить «п-б», Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.
- Высунуть язык, энергично произносить «к-г», «н-г». Укрепляются мышцы полости глотки.
- Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние

1. *Секрет доброты* - без этой фундаментальной основы всего создаваемого на Земле результаты действий не принесут пользы ни тому, кто что-то делает, ни тому для кого что-то делается. И «доброжелательность», и «добродушие», и «добросердечность» - все, чего так не хватает в нашей современной жизни и недостает в большинстве школ, происходит от корня «добро».

2. *Секрет успешности* - стремление и готовность дарить радость себе и другим.

Это необходимое качество для педагога, разделяющего идеи «позитивной» и здоровьесберегающей педагогики. Находить поводы для радости можно всегда, как бы ни была трудна жизнь. Более того, чем она труднее, тем важнее расцветить ее яркими красками - это один из принципов психологии здоровья и педагогической психотерапии. «Школа радости».

Десять заповедей здоровья учителю

1. Уделяй достаточное внимание чистоте духовной и физической.
2. Держи свои мысли, слова, эмоции чистыми, спокойными, возвышенными.
3. Постоянно пополняй свои знания законов природы и уважай их.
4. Люби свое тело как наивысшее проявление жизни – отказывайся от вредных привычек.
5. Отказывайся от неживых продуктов и возбуждающих напитков.
6. Насыщай свое тело только природными натуральными продуктами.
7. Обновляй свое тело, разумно балансируя труд и отдых, радуйся своей работе.
8. Очищай свое тело водой, чистым воздухом и солнечным светом; кровь клетки и ткани – травами.
9. Воздерживайся от еды, когда твой разум и (или) тело плохо себя чувствуют.
10. Отказывайся от человеческих пороков таких, как невежество, обида, гнев, ревность, снобизм, зависть

Советы по сохранению здоровья учителю

- ❖ Смотрите на вещи оптимистично
- ❖ Стремитесь побороть страх
- ❖ Найдите время побыть наедине с собой
- ❖ Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком много Не делайте вид, что вам нравится то, что вам неприятно
- ❖ Не оказывайте давление на своих детей
- ❖ Не говорите: «Я этого не могу сделать»
- ❖ Используйте возможность выступить с речью
- ❖ Помните: маленькие радости в ваших руках
- ❖ Не забывайте, что вы красивы

благодарю