

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДЕТСКИЙ САД № 20 « СВЕТЛЯЧОК» г.Сафоново ,Смоленской обл.

*Здоровьесберегающие  
технологии в педагогическом  
процессе дошкольного  
образовательного учреждения*

( материал семинара-практикума)

учитель-логопед Павлова Л.А.



Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

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.



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



## Современные здоровьесберегающие технологии можно условно разделить на следующие виды:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастики: пальчиковая, для глаз, дыхательная, бодрящая, корригирующая, ортопедическая.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).



3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.



# ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОУ

1. Основным направлением здоровьесберегающей деятельности является *рациональная организация учебного процесса*. Коррекционные и общеобразовательные занятия в детском саду проводятся в режиме смены динамичных поз, для чего используются мольберты, массажные коврики, разноуровневое пространство в помещениях (подиумы, кубы). Часть занятия ребенок может сидеть, часть стоять, тем самым сохраняется его телесная вертикаль.

Технология динамических поз подразумевает частую (каждые 10-13 минут) смену поз детей.





2. Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоения во время занятий проводится *мышечная релаксация*.

Расслабляющие упражнения проводятся в начале и в конце каждого развивающего познавательного занятия.



## *УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ РУК, НОГ, КОРПУСА ПО КОНТРАСТУ С НАПРЯЖЕНИЕМ.*

### □ «Любопытная Варвара».

Любопытная Варвара смотрит влево... Смотрит вправо...

А потом опять вперед - тут немного отдохнет. (Шея не напряжена и расслаблена).

А Варвара смотрит вверх! Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно - расслабление - приятно! (Шея не напряжена и расслаблена...)

А теперь посмотрим вниз – (мышцы шеи напряглись)!

Возвращается обратно - расслабление приятно! (Шея не напряжена и расслаблена.)..





*УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ РЕЧЕВОГО  
АППАРАТА – ГУБ, ЧЕЛЮСТЕЙ, ЯЗЫКА.*

«Лягушки»

Вот понравится лягушкам: тянем губы прямо к ушкам!

Потяну – и перестану, но нисколько не устану!

Губы не напряжены и расслаблены.

«Горка»

Кончик языка внизу, язык горкой подниму.

Спинка языка тотчас станет горочкой у нас!

Я растаять ей велю – напряженья не люблю.

Язык на место возвращается и приятно расслабляется.



3. Важнейшие условия правильной речи - *это плавный длительный выдох*, четкая ненапряженная артикуляция

*Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия голоса.*

«Игрушки сели на качели»

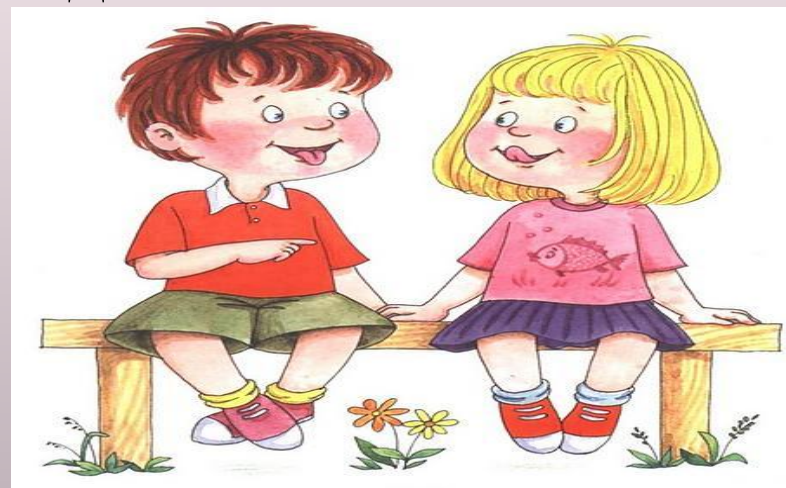
Дети лежат на спине – на животе у них игрушки.

Вдох через нос – живот надуть максимально, выдох через рот – максимально втянуть живот.

«Футбол», «Снегопад», «Бабочка»,  
«Шторм в стакане».



**4. Артикуляционная гимнастика** - выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков и объединение простых движений в сложные. Главная задача - выработать точность, силу, темп, переключаемость движений. Артикуляционную гимнастику следует всегда начинать с отработки основных движений и положений губ, языка, необходимых для четкого, правильного произношения всех звуков.



**5. *Пальчиковая гимнастика.*** Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение.



## *Игры и упражнения с пальчиками разнообразны:*

- пальчиковые игры с палочками и цветными спичками;
- пальчиковые игры со скороговорками;
- пальчиковые игры со стихами;
- пальчиковый массаж;
- пальчиковая гимнастика;
- самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна»;
- пальчиковый алфавит;
- пальчиковый театр;
- театр теней;
- тренажер пальцевых прописей.



6. При проявлении утомления, снижении работоспособности, при потере интереса и внимания в структуру занятия включаем *физкультурные минутки.*

Эта форма двигательной нагрузки является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья воспитанников.



## *Виды физминуток:*

### *1. Оздоровительно-гигиенические физкультминутки*

Их можно выполнять как стоя, так и сидя: расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, “поболтать ножками”.

### *2. Танцевальные физкультминутки*

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

### *3. Физкультурно-спортивные физкультминутки*

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц.



#### *4. Подражательные физкультминутки*

Зависят от фантазии и творчества педагога.

Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

#### *5. Двигательно-речевые физкультминутки*

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.





Наши ручки»

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрее, быстрее

Хлопай, хлопай веселей.

*6. Сказки- зарядки.*



6. Функциональная анатомическая незрелость зрительной системы и значительные зрительные нагрузки, которые испытывает глаз ребенка обуславливают необходимость применения *гимнастики для глаз*.

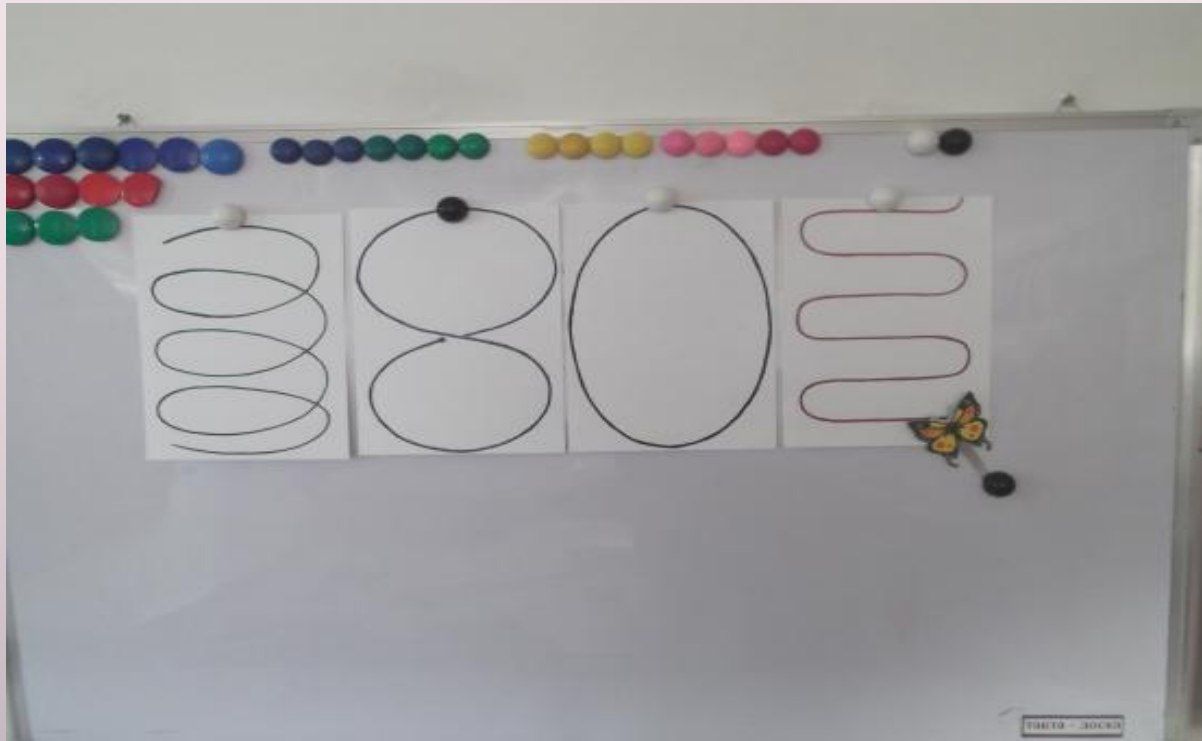
*Зрительная гимнастика* используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз,
- для укрепления мышц глаз,
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях) .

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики используют мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика для глаз бывает:

- 1) игровая коррекционная физминутка;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажёрам;
- 4) комплексы по словесным инструкциям.



При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка.

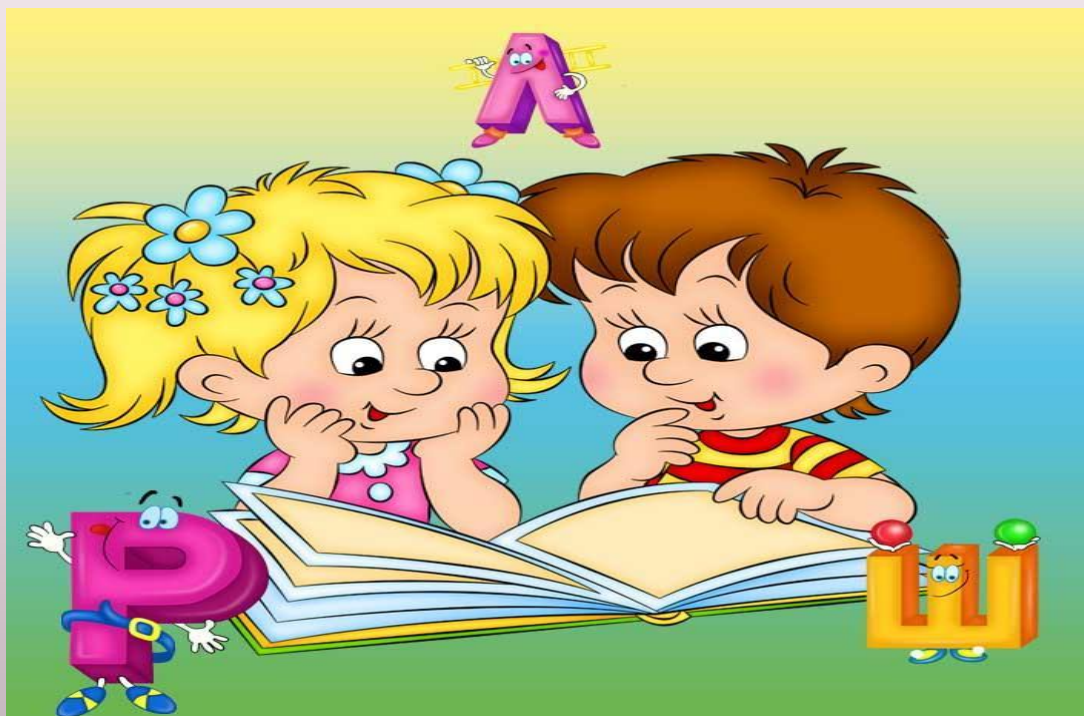
«Филин».

Закрывать глаза и держать закрытыми на счет 1-4.  
Раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1 - 6. Выполнять 4-5 раз.



7. Педагоги на своих занятиях проводят большую работу по *развитию мышления, памяти, внимания.*

Игры: «Это правда или нет», «Запомни картинку», «Скороговорки разной длины», «Пары слов» и т.д..



8. Игровая гимнастика (*логоритмика*) – используется для усвоения детьми различных движений, которые являются не только общеукрепляющими, но и коррекционно-развивающими.

*Логоритмика* — это система упражнений, заданий, игр на основе сочетания музыки, движения, слова, направленная на решение коррекционных, образовательных и оздоровительных задач.

Занятия логоритмикой укрепляют у детей костно-мышечный аппарат, развивают дыхание, моторные функции, воспитывают правильную осанку, походку, грацию движений, способствуют формированию двигательных навыков и умений, развитию ловкости, силы, выносливости, координации движений, организаторских способностей.

Кроме того, развивается фонематическое восприятие. Восприятие музыки различной тональности, громкости, темпа и ритма создаёт основу для совершенствования фонематических процессов.

Практика показала, что регулярное включение в музыкальное занятие элементов логоритмики способствует быстрому развитию речи и музыкальности, формирует положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками.

В занятия по логоритмике могут входить разные виды упражнений: общеразвивающие, подвижные игры, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, массаж и самомассаж, психотерапия, музыкотерапия.

В системе занятий могут использоваться нетрадиционные подходы, имевшие различные цели: соединение личности и природы, развитие процессов дыхания, обоняния (ароматерапия), активизация деятельности клеток головного мозга, улучшение общего самочувствия ребёнка.



Используются отдельные упражнения и игры, либо проводится комплексное логоритмическое занятие.

Логоритмические занятия проводятся 1 раз в 2 недели музыкальным руководителем и логопедом во вторую половину дня.

Продолжительность занятий по логоритмике -от 5 до 15 минут, в зависимости от возраста детей и временному режиму непосредственной образовательной деятельности области «Музыка».

Тема занятия берется на 1-2 занятия в зависимости от сложности материала и индивидуальных психофизиологических особенностей детей и тематической недели.



## *Логоритмическая работа воспитателя в течение дня.*

1. Утренняя гимнастика с речевками и звукоподражаниями.
2. Проговаривание потешек, приговорок, чистоговорок во время режимных процессов — умывания, одевания на прогулку, подготовки к занятиям.
3. Речевые игры перед едой.
4. Логоритмические паузы на занятиях.
5. Динамические паузы между занятиями.
6. Физкультурные театрализованные занятия с использованием речевого материала.
7. Бодрящая гимнастика со звукоподражанием.
8. Подвижные игры с пением (на прогулке) .
9. Игры малой подвижности (в группе) .
10. Логоритмические досуги.





## 9. Сохранению здоровья способствует применение *игровой системы.*

Игровые технологии помогают решать не только проблемы мотивации, развития детей, но и здоровьесбережения, социализации. В игре и через игровое общение у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.



□ Театрально-игровая деятельность:

- игры-драматизации;
- сказкотерапия;
- сопряженная гимнастика – театр пальчиков и языка;
- куклотерапия.
- пальчиковый театр,.
- сопряженная гимнастика ;
- куклы-марионетки.

□ Дидактические игры.

Они предусматривают формирование мыслительных операций (сравнение, классификация, обобщение), совершенствование речи (обогащение словаря), описание предметов, составление загадок.



- Настольно-печатные игры разнообразны по содержанию, обучающим задачам, оформлению. Они помогают уточнить и расширить представления детей об окружающем мире, систематизируют знания, развивают мыслительные процессы.
- Особое место занимают сюжетно-дидактические игры-инсценировки.
- Для развития координации мелких движений и зрительного контроля за ними организуются игры с дидактическими игрушками моторного характера (игры с вкладышами, разборными шарами, башенками).
- Словесные игры: с их помощью создается эмоциональный настрой, вырабатывается быстрота реакции, умение понимать юмор (потешки, прибаутки, загадки, перевертыши, построенные на диалоге).



- Настольно-печатные игры.
- Игры-инсценировки (дети выполняют определенные роли).
- Словесные игры.
- Театр пальчиков и языка (сопряженная гимнастика).



**10. *Игры с водой*** – разгружают эмоциональную сферу ребенка. Создают эмоционально – радостный настрой.

Можно применять при работе с детьми, начиная с младшего возраста.

Ладушки, ладушки,  
С мылом моем лапушки.  
Чистые ладошки,  
Вот вам хлеб и ложки.



**11. Песочная терапия** – с помощью этой терапии ребенок может расслабиться, успокоиться. Наблюдения и опыт показывают, что игра с песком позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей, снимают психическое напряжение у ребенка. Трогая руками песчинки, ребёнок развивает мелкую моторику рук. Все это делает его прекрасным средством для развития и саморазвития человека.

### **Игры с песком**

- Трафаретное рисование цветным песком
- «Чувствительные ладошки» .
- «Чей это след?».
- Песочная аппликация.
- «Дорожки из песка» и др.







Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей, должна приносить ощутимые результаты.

Известно, что дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Здоровьесберегающие технологии влияют на формирование гармоничной, творческой личности, на проблему социальной адаптации дошкольников, на развитие личности ребёнка и подготовка его к самореализации в жизни с опорой на ценностные ориентиры, такие как здоровье.



## Список литературы

1. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений – Москва АРКТИ, 1999 г.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста( 3-7 лет). – Москва ВЛАДОС, 2002г.
3. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – Москва, 2006г.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – Москва Мозаика – Синтез, 2002г.
5. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – Москва 2002г.
6. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход Школа здоровья. 2000г. Т. 7. №2. С.21 – 28.
7. Чаклин А.В. и Милюевская И.Л. Сохранить здоровье смолоду – Москва «Педагогика» 1987г.
8. Педагогика и психология здоровья под ред. Н.К. Смирнова. - Москва АПКиПРО, 2003г.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

