

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

(Консультация для воспитателей)



1. Понятие технологии

Технология - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса обучения и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования. Технология описывает систему работы человека как деятельность к достижению поставленной образовательной цели.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией.

2. Понятие «здоровьесберегающие технологии»

Здоровьесберегающие технологии - система мер по охране и укреплению здоровья детей, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка.

Технологии здоровьесберегающей педагогики рассматриваются как совокупность приемов и методов организации воспитательно-образовательного процесса без ущерба для здоровья и детей, и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с детьми, с их родителями, с медицинскими работниками, коллегами планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья всех участников педагогического процесса.

Здоровьесберегающие технологии - совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование осознанного и ценностного отношения к своему здоровью.

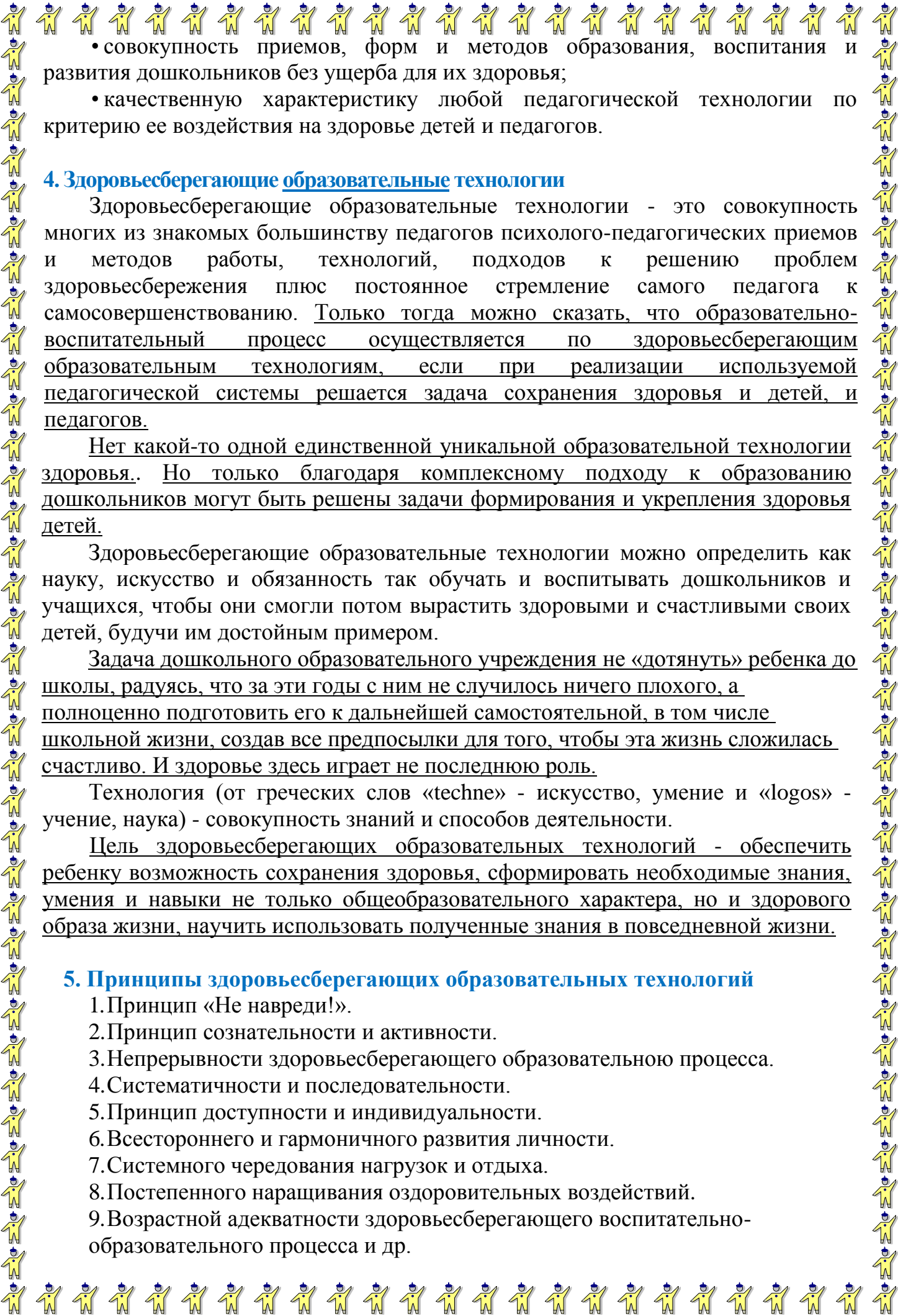
Таким образом, здоровьесберегающие технологии интегрируют все направления работы образовательных учреждений по сохранению, формированию и укреплению здоровья воспитанников,

3. Здоровьесберегающие педагогические технологии

Цель педагогической технологии - достижение гарантированного заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии.

Здоровьесберегающие педагогические технологии можно рассматривать как:

- технологическую основу здоровьесберегающей педагогики - одной из самых перспективных образовательных систем XXI века;

- 
- совокупность приемов, форм и методов образования, воспитания и развития дошкольников без ущерба для их здоровья;
 - качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье детей и педагогов.

4. Здоровьесберегающие образовательные технологии

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это совокупность многих из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к решению проблем здоровьесбережения плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что образовательно-воспитательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья и детей, и педагогов.

Нет какой-то одной единственной уникальной образовательной технологии здоровья. Но только благодаря комплексному подходу к образованию дошкольников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья детей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать дошкольников и учащихся, чтобы они смогли потом вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером.

Задача дошкольного образовательного учреждения не «дотянуть» ребенка до школы, радуясь, что за эти годы с ним не случилось ничего плохого, а полноценно подготовить его к дальнейшей самостоятельной, в том числе школьной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы эта жизнь сложилась счастливо. И здоровье здесь играет не последнюю роль.

Технология (от греческих слов «techné» - искусство, умение и «logos» - учение, наука) - совокупность знаний и способов деятельности.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

5. Принципы здоровьесберегающих образовательных технологий

1. Принцип «Не навреди!».
2. Принцип сознательности и активности.
3. Непрерывности здоровьесберегающего образовательного процесса.
4. Систематичности и последовательности.
5. Принцип доступности и индивидуальности.
6. Всестороннего и гармоничного развития личности.
7. Системного чередования нагрузок и отдыха.
8. Постепенного наращивания оздоровительных воздействий.
9. Возрастной адекватности здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса и др.



6. Средства здоровьесберегающих технологий

Все основные средства в системе здоровьесберегающих технологий можно разделить на три группы.

1. Средства двигательной направленности:

- элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание);
- физические упражнения;
- физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.

2. Оздоровительные силы природы:

- солнечные и воздушные ванны;
- водные процедуры;
- фитотерапия;
- ингаляции и

многое др. .

3. Гигиенические факторы:

- выполнение санитарно-гигиенических требований;
- личная и общественная гигиена;
- проветривание и влажная уборка помещений;
- соблюдение режима дня и др.

7. Формы занятий в системе здоровьесберегающих технологий

Среди эффективных форм занятий в системе здоровьесберегающих технологий можно выделить следующие:

- с использованием профилактических методик;
- с применением функциональной музыки;
- с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
- с проведением оздоровительных мероприятий;
- с использованием элементов здоровьесберегающей среды и др.

8. Методы и приемы как компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий

8.1. Методы здоровьесберегающих технологий

1. Практический метод.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный метод.
4. Моделирующий метод и др.

8.2. Приемы здоровьесберегающих технологий

1. Защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения).
2. Компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, массаж и др.).
3. Стимулирующие (приемы закаливания, психотерапии, фитотерапии).
4. Информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, педагогам и др.).



9. Критерии оценки здоровья

1. Уровень работоспособности.
2. Отсутствие вредных привычек.
3. Наличие физических дефектов.
4. Оптимальный двигательный режим.
5. Рациональное питание.
6. Закаливание и личная гигиена.
7. Положительные эмоции.
8. Социальное благополучие.

10. Основные направления работы ДОУ по здоровьесбережению

1. Профилактическое - обеспечение благоприятной адаптации, выполнение санитарно-гигиенического режима, выявление патологий, решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры, предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики, проведение социальных санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

2. Лечебное - коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии, дегельминтизация, иммунотерапия, витаминотерапия и др.

Для оценки физического развития детей детского сада выделяются такие показатели здоровья, как: рост, вес, группа здоровья, развитие крупных и мелких мышц, их координация. Обследование проводится два раза в год по следующим показателям:

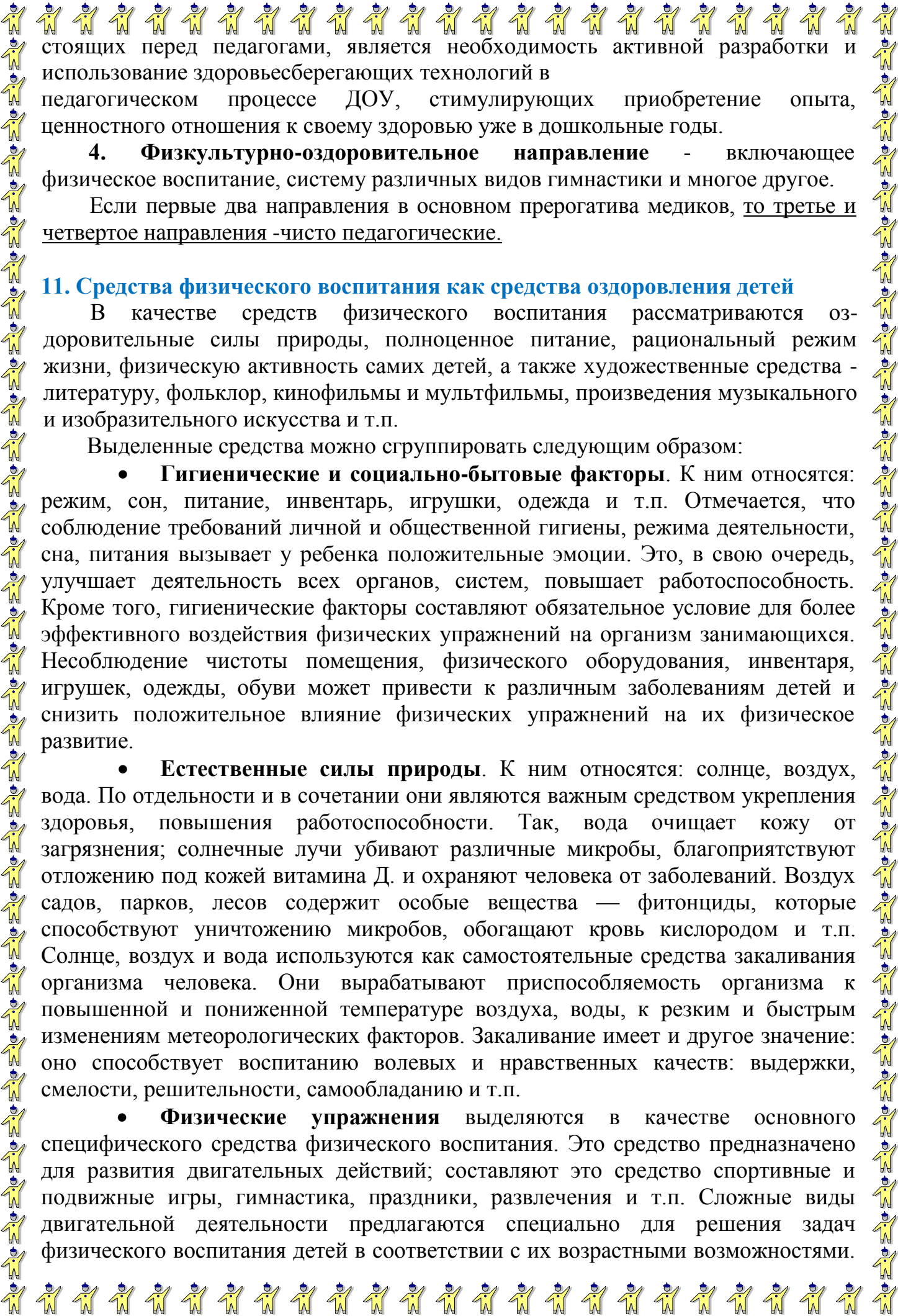
- статическое равновесие;
- динамическое равновесие;
- сила движения;
- крупная моторика;
- мелкая моторика.

3. Организационное - организация здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса и здоровьесберегающей среды ДОУ:

- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья с использованием диагностических методик:

- изучение передового педагогического и социального опыта по оздоровлению детей;
- отбор и внедрение эффективных здоровьесберегающих технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

В настоящее время одной из важнейших задач, по данному направлению,



стоящих перед педагогами, является необходимость активной разработки и использование здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОУ, стимулирующих приобретение опыта, ценностного отношения к своему здоровью уже в дошкольные годы.

4. Физкультурно-оздоровительное направление - включающее физическое воспитание, систему различных видов гимнастики и многое другое.

Если первые два направления в основном прерогатива медиков, то третье и четвертое направления - чисто педагогические.

11. Средства физического воспитания как средства оздоровления детей

В качестве средств физического воспитания рассматриваются оздоровительные силы природы, полноценное питание, рациональный режим жизни, физическую активность самих детей, а также художественные средства - литературу, фольклор, кинофильмы и мультфильмы, произведения музыкального и изобразительного искусства и т.п.

Выделенные средства можно сгруппировать следующим образом:

- **Гигиенические и социально-бытовые факторы.** К ним относятся: режим, сон, питание, инвентарь, игрушки, одежда и т.п. Отмечается, что соблюдение требований личной и общественной гигиены, режима деятельности, сна, питания вызывает у ребенка положительные эмоции. Это, в свою очередь, улучшает деятельность всех органов, систем, повышает работоспособность. Кроме того, гигиенические факторы составляют обязательное условие для более эффективного воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Несоблюдение чистоты помещения, физического оборудования, инвентаря, игрушек, одежды, обуви может привести к различным заболеваниям детей и снизить положительное влияние физических упражнений на их физическое развитие.

- **Естественные силы природы.** К ним относятся: солнце, воздух, вода. По отдельности и в сочетании они являются важным средством укрепления здоровья, повышения работоспособности. Так, вода очищает кожу от загрязнения; солнечные лучи убивают различные микробы, благоприятствуют отложению под кожей витамина Д. и охраняют человека от заболеваний. Воздух садов, парков, лесов содержит особые вещества — фитонциды, которые способствуют уничтожению микробов, обогащают кровь кислородом и т.п. Солнце, воздух и вода используются как самостоятельные средства закаливания организма человека. Они вырабатывают приспособляемость организма к повышенной и пониженной температуре воздуха, воды, к резким и быстрым изменениям метеорологических факторов. Закаливание имеет и другое значение: оно способствует воспитанию волевых и нравственных качеств: выдержки, смелости, решительности, самообладанию и т.п.

- **Физические упражнения** выделяются в качестве основного специфического средства физического воспитания. Это средство предназначено для развития двигательных действий; составляют это средство спортивные и подвижные игры, гимнастика, праздники, развлечения и т.п. Сложные виды двигательной деятельности предлагаются специально для решения задач физического воспитания детей в соответствии с их возрастными возможностями.

Двигательной деятельностью называют всякую деятельность, характерным компонентом которой является активность двигательного аппарата человека. Подвижные игры относятся к сложной двигательной деятельности. Работа по использованию этой группы средств может проходить в детском саду в разных формах: физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения на прогулке), самостоятельная двигательная деятельность детей с использованием специально созданной взрослыми предметно-развивающей среды, активный отдых (физкультурные праздники, досуги, Дни здоровья и др.).

Достаточная физическая подготовка предполагает высокий уровень закаленности и общего физического развития, бодрое и активное состояние организма. Сформированные соответственно возрасту разновозрастные движения, двигательные качества и трудовые навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы. У ребенка семи лет должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит самое главное - их физическое и психическое здоровье. Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение; это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни. Успешное решение поставленных задач возможно при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребенка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависит развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления, в связи с чем важно обогащать двигательный опыт ребенка, который составляет его двигательный статус.

