



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА- ПСИХОЛОГА С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Подготовила:

педагог-психолог БДОУ ЦРР детский сад №23
Красносельского района СПб
Попова Юлия Викторовна



ЗДОРОВЬЕ - ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ.

- ✘ Одна из задач ФГОС ДОУ – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

(Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г., № 1155)

- ✘ Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

(Н.К. Смирнов, профессор, чл-корр. Международной педагогической академии охраны и укрепления здоровья АПК и про МО РФ, родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии»).

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Задачами здоровьесберегающих технологий являются:

1. Обеспечение возможности дошкольнику сохранения здоровья.
2. Формирование знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.
3. Создание оптимальных условий для психического и физического развития дошкольников.
4. Научить применять полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни.
5. Помощь родителям в организации оздоровительной работы дома.

Данные по состоянию здоровья современных детей

«На сегодняшний день в России:

- среди дошкольников психические расстройства и аномалии развития — имеются у 60% от общего числа детей;
- среди школьников психические расстройства и аномалии развития — 70-80% от общего числа учащихся.

При этом у 40% учеников начальных классов имеется «школьная дезадаптация» - нарушения приспособления ребенка к школьным условиям при которых наблюдается снижение способности к обучению».

(главный психиатр Министерства здравоохранения РФ Зураб Кекелидзе)

По многочисленным статистическим данным, за последние 10 лет 70 % функциональных расстройств, сформировавшихся в начальных классах, к моменту окончания школы перерастают в хронические заболевания:

- в 4 – 5 раз возрастает патология, связанная с органами зрения,
- в 3 раза – с органами пищеварения и опорно-двигательного аппарата.

Серьезное беспокойство вызывает увеличение в 2 раза нервно-психических расстройств и в 2,5 раза заболеваний сердечнососудистой системы, что прямо связывается с отсутствием здоровьесберегающей школьной среды.

ПРИЧИНЫ УХУДШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ:

1. Родители не знают и не понимают, как правильно воспитывать своих детей.
2. Наиболее значимое ухудшение состояния здоровья детей происходит в возрасте от 7 до 17 лет, приходясь на период обучения в различных образовательных учреждениях, где ребенок проводит 70 % своего времени.
3. Трудности социально-экономического характера и ухудшение экологии.
4. **Снижение физической активности детей (гиподинамия)**. Гиподинамия отмечается уже в дошкольном возрасте и продолжается в школе.
5. Чрезмерная интенсивность образовательного процесса.
6. Возникновение различных видов стрессов у детей в условиях школьного обучения, связанные:
 - с трудностями адаптации конкретного ребенка к школе;
 - с уровнем подготовленности ребенка к собственно учебной деятельности;
 - с уровнем готовности ребенка противостоять внешнему давлению, которое неизбежно сопровождает процесс обучения;
 - со значительной по объему информационной нагрузкой, приводящей к трудностям в усвоении программного материала, а также к снижению успеваемости, и, как следствие, к ухудшению здоровья детей;
 - и постоянному дефициту времени.

(Данные специалистов Психологического института Российской академии наук)

7. Раннее начало дошкольного систематического обучения (подготовка к школе, использование неспецифической для данного возраста деятельности: читают, пишут, изучают иностранные языки, занимаются прохождением программы первого класса. В дошкольных учреждениях, в подготовительных классах, различных школах для малышей дети занимаются, хотя должны много гулять и заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и творческим развитием.

8. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.

9. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса (высокая наполняемостью групп/классов).

10. Функциональная неграмотность педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья.

11. Ухудшение качества питания (низкое потребление белка и высокое потребление углеводов, преимущественно в виде сахара.)

Многие из вышеперечисленных факторов риска являются предотвратимыми, в связи с чем и возникает необходимость изменения содержания и структуры образования, использования здоровьесберегающих технологий, направленных на оптимизацию нагрузки школьников и дошкольников, сохранение и укрепление их здоровья, то есть создания оптимальных условий для оздоровления детей в образовательном пространстве.



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЕЛЯТСЯ НА ТРИ ГРУППЫ:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

1. ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ:

- ✗ **Динамические паузы**
(профилактика утомления)
- ✗ **Подвижные и спортивные игры**
(разной степени подвижности)
- ✗ **Релаксация**
(учит расслабляться, помогает снять напряжение и возбуждение)
- ✗ **Пальчиковая гимнастика**
(развитие речевых центров гол.мозга)
- ✗ **Гимнастика для глаз**
- ✗ **Дыхательная гимнастика** (активизируется кислородный обмен во всех тканях организма; проветривание помещения и гигиена носа перед гимнастикой обязательны)
- ✗ **Утренняя гимнастика**
- ✗ **Гимнастика после сна**
- ✗ **Самомассаж**



2. ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

- ✗ Физкультурные занятия
- ✗ Проблемно-игровые
- ✗ Коммуникативные игры

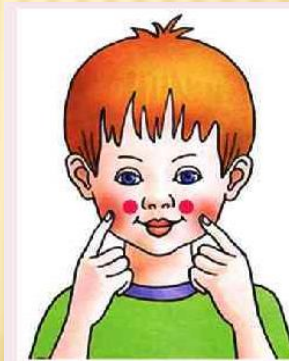
(беседы, этюды, игры разной подвижности)

- ✗ Занятия из серии «Здоровье»

(в качестве познавательного развития)

- ✗ Точечный массаж

Проводится строго по специальной методике. Показан детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (*специальные модули*)



Точка 6

Точка 6 связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное – гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ

«Мозг хорошо устроенный стоит больше, чем мозг хорошо наполненный»

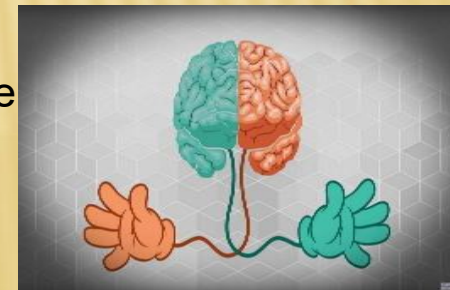
Мишель де Монтень

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Кинезиологические упражнения («гимнастика мозга») – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие и создать новые нейронные связи, улучшить работу головного мозга, активизировать мыслительную деятельность ребенка.

Задачи:

1. Оптимизировать деятельность головного мозга, синхронизировать работу обоих полушариев за счет создания новых нейронных связей.
2. Развивать интеллектуальные и творческие способности.
3. Восстанавливать работоспособность и продуктивность.
4. Развить и улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику.
5. Снимать нервное напряжение и усталость.



Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением.

Для того, чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария



Развитие интеллекта напрямую зависит от сформированности полушарий головного мозга, их взаимодействия

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ:

- **Самомассаж** (головы, кистей, пальцев рук и ушных раковин) – воздействует на биологически активные точки. Улучшает кровообращение, стимулирует кору головного мозга, улучшает слуховое внимание и восприятие ребенка.
- **Растяжки** – нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц.
- **Дыхательные упражнения** – улучшают ритмику организма, развивают у ребенка самоконтроль и произвольность. Особенно эффективны для коррекции поведения у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.
- **Упражнение на развитие мелкой моторики** – стимулирует речевые зоны коры головного мозга, развивают слухомоторную координацию.
- **Глазодвигательные упражнения** - позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, повышают энергетизацию организма.
- **Телесные движения** – развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные движения и мышечные зажимы.
- **Упражнения на релаксацию** – способствуют расслаблению, снятию физического и интеллектуального напряжения, формированию эмоционального благополучия и укреплению нервной системы ребенка.

УСЛОВИЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

1. Кинезиологическая гимнастика проводится ежедневно, без пропусков занятий, в течение 5-15 минут, желательно утром.
2. Упражнения проводятся комплексно, длительность одного курса занятий не менее 2-4 недель. Выполняются в спокойной, доброжелательной обстановке.
3. От детей требуется точное выполнение движений с дальнейшим усложнением и ускорением темпа.
4. Важно учитывать возрастные возможности и индивидуальные особенности ребенка.





Комплекс №1

РЕБЕНКУ НУЖНО ДВИГАТЬСЯ. РЕБЕНОК, ОГРАНИЧЕННЫЙ В ДВИЖЕНИИ, НЕ РАЗВИВАЕТСЯ И НЕ ОБУЧАЕТСЯ В ПОЛНОЙ МЕРЕ.

«Мысль рождается только в движении»
И.М.Сеченов

Одна из базовых потребностей, которая фундаментально влияет на формирование психики и тела, является физическая активность.

Дефицит движения, особенно у мальчиков, ведёт к недоразвитости репродуктивной и эндокринной систем, что в конечном итоге может выражаться в общей недоразвитости и бесплодии. У мальчика, который будет недостаточно двигаться, не сформируется соответствующий мужчине гормональный фон и психика.

Генетическая потребность в движении у мальчиков в 5-6 раз выше, чем у девочек.

Только во время движения решаются важные для детского развития задачи:

Формируется структура нервных волокон.

Развиваются все органы-анализаторы внешней среды.

Улучшается способность воспринимать информацию.

Ну и, конечно, умение управлять собственным телом, ощущение собственной ловкости, проворности (равно «УСПЕШНОСТИ») - приводит к созданию положительного самовосприятия, такие дети более успешно АДАПТИРУЮТСЯ ко взрослой жизни.





ФЕДЕРАЛЬНАЯ СИСТЕМА ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ ПО БАЗАРНОМУ В.Ф.

Базарный Владимир Филиппович - учёный, врач, музыкант и педагог-новатор, доктор медицинских наук, Почётный работник общего образования РФ. Основатель нового направления здоровьеразвивающей педагогики в науке .

Совместно со своими учениками создал теорию «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения».

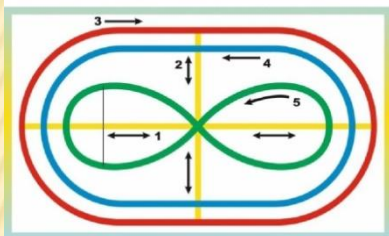
В 2019 году исполнилось 40 лет разработке здоровьесберегающих технологий для школ и детских садов под его руководством. Спустя 10 лет успешного пилотного внедрения в 1989 году они были утверждены Минздравом РСФСР для массового внедрения в школы и сады. После трёх десятилетий у нас в стране забота о массовом здоровье детей остаётся уделом одиночек и энтузиастов.

В 2014 году здоровьесберегающие технологии были успешно внедрены в Азербайджане, ряд базовых элементов используются сегодня в сотнях школ Беларуси, США, Австралии и Европы. В России – в 3500 школах.

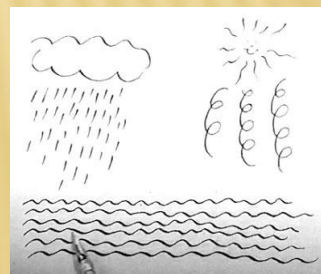
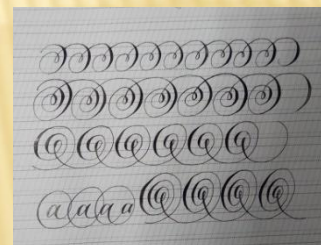
Состав и оборудование для здоровьесберегающих технологий

Технологии состоят из базовых (обучение в режиме динамических поз, в основном стоя и учёт базовой эргономики школ и садов: ростомерная мебель, особый ремонт, не мерцающее освещение и пр.) и второстепенных (перьевое письмо, подвесные материалы, тренажёры, массажные коврики и пр.) элементов.

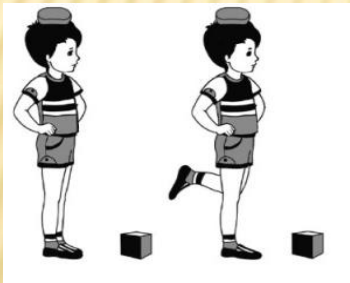
Тренажер Базарного В.Ф



Методика В.Ф. Базарного обеспечивает реализацию главной задачи каждого образовательного учреждения - выполнение базовых федеральным законами РФ «О гарантиях прав ребенка РФ», «Об охране здоровья граждан», «Об образовании» и запрос общества на здоровое поколение. Это единственная здоровьеразвивающая технология, которая признана научным открытием Академией медицинских наук, защищена патентами и авторскими правами, одобрена институтами Минздрава РФ, РАМН, РАН, утверждена Правительством как общая федеральная программа, прошла практическую апробацию в течение 28 лет на базе более тысячи детских садов и школ, имеет санитарно-эпидемиологическое заключение Минздрава РФ и позволяет строить образовательный процесс на основе телесной вертикали сообразной подвижной природе ребенка, а также дает гарантированный результат улучшения здоровья воспитанников в целом.



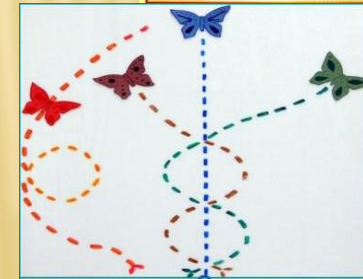
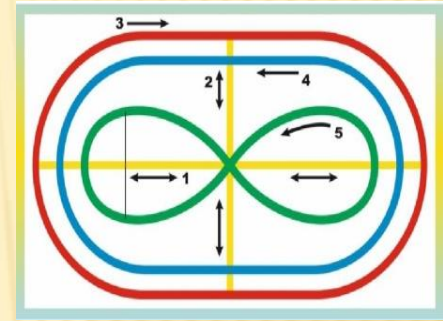
Осанка

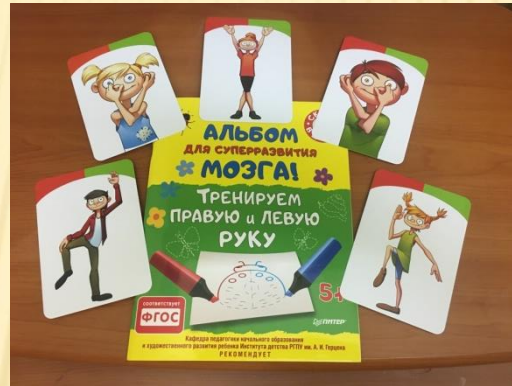


Нажимное письмо



Зрительный тренажер







Спасибо за внимание!