

МБДОУ – д/с «Сказка» с. Первомайское

## **Семинар – практикум**

Для воспитателей

# **Инновационные технологии в дошкольном образовании.**

**(Здоровье сберегающие технологии)**

Подготовили:  
Воспитатель Вершинина Л.А.  
Коньшина А.Ю.эж

2015г.

Современные реалии и требования, предъявляемые государством к качеству воспитательно-образовательной работы в детском саду, предполагают, что педагог должен владеть необходимыми педагогическими технологиями.

Современный педагог — это тот, кто постоянно развивается, самообразовывается, ищет новые пути развития и образования детей. Все это становится возможным благодаря его активной позиции и творческой составляющей.

Инновационные технологии в дошкольном образовании используются, в первую очередь, для решения актуальных проблем, для повышения качества предоставляемых услуг, для реализации возрастных запросов родителей.

### **К числу современных образовательных технологий можно отнести:**

- здоровьесберегающие технологии;
- технологии проектной деятельности;
- технологии исследовательской деятельности;
- информационно-коммуникационные технологии;
- лично-ориентированные технологии;
- игровые технологии.

### **Здоровьесберегающие технологии**

Здоровьесберегающие технологии направлены на укрепление здоровья ребенка, привитие ему здорового образа жизни.

Это особенно актуально в свете ухудшения экологии, общей картины здоровья, неправильного питания.

Здоровьесберегающие технологии могут быть по-разному реализованы. В зависимости от целей:

- они могут быть направлены на сохранение здоровья и реализовываться медицинским персоналом: контроль за питанием, мониторинг здоровья, обеспечение здоровьесберегающей среды;
- они могут быть направлены на физическое развитие ребенка посредством различных видов гимнастик (дыхательная, пальчиковая, ортопедическая), закаливания, динамических пауз, стретчинга, альтернативных способов — например, хатха-йоги;
- они могут знакомить с культурой здоровья;
- они могут обучать здоровому образу жизни через коммуникативные игры, игровые сеансы, логоритмику, физкультурные занятия;
- они могут быть коррекционными и реализовываться на сеансах различного вида терапий (арт-, сказко-, цвето-).

Период дошкольного детства наиболее важный в становлении личностных качеств, формирования основ физического, психического, интеллектуального и социального здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер,

отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровье сберегающие технологии». Федеральные государственные требования определили содержание и условия организации образовательного процесса для формирования общей культуры, развития физических, интеллектуальных и личностных качеств дошкольников, обеспечивающих их социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья, а также выделили содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей. Все эти задачи педагогам необходимо решать интегрировано, обеспечивая разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Такая интеграция возможна только при условии реального соединения в единое целое процессов обучения, воспитания и развития. В связи с этим актуальной становится интегрированное включение здоровьесберегающих технологий в образовательное пространство ДОО. Назначение таких технологий – объединить педагогов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и медицинского работника.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

- **технологии сохранения и стимулирования здоровья;**
- **технологии обучения здоровому образу жизни;**
- **коррекционные технологии.**

#### **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

<i>Название технологий</i>	<i>Определение</i>
Физкультурная минутка	Динамическая пауза для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.
Подвижные и спортивные игры	Это игры с правилами, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений. Спортивные игры – игры, по которым проводятся соревнования.
Пальчиковая	Тренировка тонких движений пальцев кисти рук.

гимнастика	
Артикуляционная гимнастика	Упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.
Бодрящая гимнастика	Переход от сна к бодрствованию через движения. Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.
Гимнастика для глаз	Упражнения для снятия глазного напряжения.
Дыхательная гимнастика	Специальные упражнения, позволяющие очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка.
Стретчинг	Специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах и на укрепление этих суставов.
Ритмопластика	Система физических упражнений, выполняемых под музыку, способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений, музыкальности, чувству ритма и пластику.
Релаксация	Система расслабляющих упражнений, направленная на восстановление между процессами равновесия возбуждения и торможения и снижение двигательного беспокойства (дыхание, мышечное расслабление)
Технологии эстетической направленности	Эмоциональное благополучие ребенка. Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др.
Гимнастика ортопедическая	Система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.
Гимнастика корригирующая	Система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.

### Технологии обучения здоровому образу жизни

<i>Название технологии</i>	<i>Определение</i>
Физкультурное занятие	Организованная форма обучения. 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на прогулке. 1 мл.гр.-10 мин. в группе, 2 мл. гр.- 15-20 мин., ср. гр. –

	20-25 мин., ст. возраст – 25 – 30 мин.
Занятия из серии «Здоровье»	Занятия по ознакомлению детей со своим организмом, создание предпосылок к заботе о собственном здоровье.
Самомассаж	Массаж, выполняемый собственноручно на своем теле (рук, ног)
Точечный массаж	Точечный массаж - это механическое воздействие пальцами рук на строго определённые участки тела.
Коммуникативные игры.	Игры, направленные на развитие коммуникативных навыков детей.
Проблемно-игровые игротренинги и игротерапия.	Тренинг творческой психотехники (ТПТ). Система игровых упражнений, которые тренируют способность быстро и активно концентрировать слуховое внимание и память, осязание, зрительное внимание и память, воображение и творческую фантазию.
Утренняя гимнастика	Рассматривается как важный элемент двигательного режима, средства для поднятия эмоционального тонуса детей. Обеспечивает полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние. В ней сосредоточен комплекс взаимодействий на разностороннее развитие детей: движение, музыка, ритм, эстетика окружающих пособий, общение, игра.

### **Коррекционные технологии**

<i><b>Название технологии</b></i>	<i><b>Определение</b></i>
Арттерапия	Оздоровливание психосферы средствами воздействия различных видов искусств (музыка, ИЗО)
Технология музыкального воздействия.	Создание такого музыкального сопровождения, которое наиболее эффективно способствовало бы коррекции психофизического статуса детей, имеющих те или иные проблемы в развитии, в процессе их двигательного-игровой деятельности.
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, а группа детей
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач.

Технологии коррекции поведения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры с правилами</li> <li>• Игры – соревнования</li> <li>• Раскрепощающие психотехнические игры (спец. игровые упражнения, в которых содержится явная или скрытая формула поведения)</li> <li>• Психотехнические освобождающие игры (направленные на ослабление внутренней агрессии, приобретение эмоциональной и поведенческой стабильности)</li> <li>• Режиссерские игры (где ребенок самостоятельно распределяет все роли между игрушками)</li> <li>• Народные игры (обаяние игровых персонажей)</li> </ul>
Психогимнастика	<p>Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). На занятиях психогимнастикой дети обучаются азбуке выражения эмоций – выразительными движениями. Основная цель – преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.</p>
Фонетическая ритмика	<p>Система специальных упражнений, сочетающая речь и движение, где проговаривание речевого материала (звуков, слогов, текстов) сопровождается движениями (рук, ног, головы, корпуса). Занятия фонетической ритмикой помогут сформировать фонетически правильную речь.</p>

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Непременное условие успешной работы по здоровьесбережению и здоровьедобогащению дошкольников - активное взаимодействие педагогов с родителями воспитанников. Детский сад и семья – вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей. Растить детей здоровыми, сильными - задача каждого дошкольного учреждения, поэтому в современных условиях особо актуальным является внедрение в работу ДОО инновационных педагогических технологий.

### **Практические упражнения для педагогов.**

***Упражнение "Воздушный шар" (о ценности здоровья для человека).***

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их доске. Если слова повторяются, то старший воспитатель ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место - здоровье, 2 место - семья и т.д.

**Осваиваем азы хатха-йоги.** Проведение занятия в детском саду с элементами хатха-йоги поможет вам и детям сбалансировать противоположные физиологические процессы возбуждения и торможения. Основными элементами хатха-йоги являются так называемые асаны (позы), а также пранаяма (дыхательные упражнения).

Итак, вот некоторые особенности выполнения йоговских упражнений.

Упражнения включают в себя очень плавные, спокойные действия, сопровождающиеся расслаблением мышц и нервной системы. Помните: проведение занятий в детском саду с элементами хатха-йоги возможно лишь в том случае, если дети себя комфортно чувствуют. Боль и неприятные ощущения недопустимы на занятиях.

Приступая к занятиям, непременно убедитесь, что дети в хорошем расположении духа и самочувствии. После болезни или при повышенной температуре проведение занятий в детском саду с элементами хатха-йоги для ребенка следует отложить. Если ребенок имеет хроническое заболевание, проконсультируйтесь с врачом.

Проведение занятий в детском саду лучше планировать за 30-40 минут до еды или через 2-3 часа после.

Одежда для занятий не должна сковывать движения, выбирайте такую, в которой ребенок будет чувствовать себя удобно и комфортно. А обувь вам вообще не понадобится: занимаясь босиком, малыш укрепит мышцы стопы.

Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. Упражнения лучше выполнять на полу. Древние йоги использовали травяную подстилку. За неимением в современных квартирах подобного инвентаря вполне можно заниматься на коврике или сложенном в несколько раз куске плотной ткани. Самое главное — выполнять упражнения регулярно.

Учитывайте, пожалуйста, что в силу возрастных физиологических особенностей дыхания, дошкольник еще не умеет точно согласовывать его с характером движения, поэтому упражнения могут выполняться с произвольным дыханием.

### ***«Поза стрекозы»***

Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуть вдоль тела, ладонями вниз. Неторопливо отведите руки назад — вверх. Ноги оторвите от пола, поднимая вверх. Задержите позу на 5-10 секунд. Дыхание произвольное, спокойное.

Потом медленно опуститесь в исходное положение.

Укрепляются мышцы брюшного пресса.

### ***«Поза калачика»***

Исходное положение: лежа на боку, руки вытянуты вдоль туловища. Медленно сгибайте колени, прижимая их руками к груди. Дыхание произвольное. Задержитесь в позе 5-10 секунд. Затем вернитесь в исходное положение.

Это упражнение укрепляет пресс и позвоночник.

### **«Поза доброй кошки»**

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), одновременно поднимая голову и копчик, прогните спину. Оставайтесь в таком положении 5-10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное. Вернитесь в исходное положение.

Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота и позвоночник.

### **Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний**

#### **« Утка и кот »**

А уточки, а уточки  
Все топают по улочке.  
Идут себе вразвалочку  
И крякают считалочку.

Утка крякает, зовет  
Всех утят с собою,

А за ними кот идет,  
Словно к водопою.

У кота хитрющий вид,  
Их поймать мечтает!

Не смотри ты на утят-  
Не умеешь плавать!

#### **« Ириски от киски »**

### **Массаж глаз (по китайской медицине)**

В гости к нам явилась киска.  
Всем дает она ириски:

Мышке, лебедю, жуку,  
Псу, зайчонку, петуху.

Поглаживать шею ладонями сверху  
вниз.

Указательными пальцами растирать  
крылья носа.

Пальцами поглаживать лоб от середины  
к вискам.

Раздвинуть указательный и средний  
пальцы, сделать «вилочку» и массировать  
точки около уха.

Потереть друг о друга средние пальцы рук

Прикрыть неплотно глаза и провести паль-  
цами, не надавливая сильно на кожу, от  
внутреннего края глаза к внешнему.

Рады, рады все гостинцам!  
Это видим мы по лицам.

Совершать круговые движения зрачками  
глаз вправо и влево

Все захлопали в ладошки,  
Побежали в гости к кошке.

Хлопки в ладоши  
Постучать подушечками пальцев друг о  
друга.

**Релаксационные упражнения.** Дети дошкольного возраста нередко находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения. Виной тому может быть адаптационный стресс, кризис трех лет, усталость и другие причины. Воспитатели помогают детям снять это напряжение, успокаивают их, используя игры для релаксации. В результате релаксационных упражнений у дошкольников нормализуется эмоциональное состояние, они успокаиваются, приходят в равновесие, у них налаживается сон.

**«Муха».**

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Пусть ребенок сядет удобно: руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представит, что на его лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Задача ребенка, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**«Воздушный шар».** Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1 — 2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния.

И, наконец, при сильном нервно психическом напряжении вы можете выполнить 20 — 30 приседаний либо 15 — 20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего напряжения. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

**«Черепашка».**

Упражнение делается лёжа, лучше на боку или животе. Попросите ребёнка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на жёлтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря — по желанию ребёнка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая её и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки, ноги, как бы втягивая их под панцирь, 5 — 10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и её шея, ручки, ножки стали тёплыми и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5 — 10 сек.).

