**Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе**

  Данное понятие остается дискуссионным, у разных авторов встречаются различные трактовки понятия «здоровьесберегающие педагогические технологии». Родоначальником введения понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» в практику образования является Н. К. Смирнов, который утверждает, что здоровьесберегающие образователь-ные технологии можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Автор пишет, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса — детей и педагогов; здоро-вьесберегаюшую технологию можно рассматривать как «сертификат безопасности для здоровья» и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии задачами здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях — информационном, психологическом, биоэнергетическом.

# Среди данных технологий можно выделить технологии:

1**.    организационно-педагогические** (определяющие структуру образовательного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптацион-ных состояний);

2.    **психолого-педагогические** (связанные с воздействием, которое педагог оказывает на детей; с психолого-педагогическим сопровождением всех элементов образовательного процесса);

3.    **учебно-воспитательные** (включающие программы по обучению заботе о своем здоровье и формирование культуры здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек);

4.    **социально адаптирующие и личностно-развивающие** (обеспечивающие формирование и укрепление психологической адаптации личности);

5.    **лечебно-оздоровительные** (лечебная физкультура и лечебная педагогика).

Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей, любые воздействия на ребенка-дошкольника должны в своей основе иметь принцип здоровьесбережения. Используемые в практике дошкольного образования здоровьесберегающие технологии это технологии, направленные на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов образовательного процесса в ДОУ: детей, их родителей и педагогов. Целями здоровьесберегающих технологий применительно к ребенку являются обеспечение высокого уровня реального здоровья ребенка и формирование мотивационных установок на осознанное отношение к своему здоровью; применительно к взрослым — содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья . Также здоровьесберегающие технологии — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. ***Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.***

В современных условиях развитие человека невозможно без построения системы формирования его здоровья. Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от типа дошкольного учреждения, от продолжительности пребывания в нем детей, от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий ДОУ, профессиональной компетентности педагога, а также показателей здоровья детей.

# Выделяют (применительно к дошкольному образованию) следующую классификацию здоровьесберегающих технологий:

**1 медико-профилактические** (обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала в соответствии с медицинским требованиями и нормами, с использованием медицинских средств — технологии организации мониторинга здоровья дошкольников, контроля за питанием детей, профилактических мероприятий, здоровьесберегающей среды в ДОУ);

**2.**  **физкультурно-оздоровительные** (направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка — технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др.);

**3.** **образовательные** (воспитания культуры здоровья дошкольников, личностно-ориентированного воспитания и обучения);

**4.**  **обеспечения социально-психологического благополучия ребенка** (обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка и направленные на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье; технологии психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ);

**5.**     **здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов** (направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, на развитие потребности к здоровому образу жизни); сохранения и стимулирования здоровья (технология использования подвижных и спортивных игр, гимнастика (для глаз, дыхательная и др.), стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, релаксация);

**6.**  **обучения здоровому образу жизни** (технологии использования физкультурных занятий, коммуникативные игры, система занятий из серии «Уроки здоровья», проблемно-игровые (игротренинги, игротерапия), самомассаж); коррекционные (арт-терапия, технология музыкального воздействия, сказкотерапия, психогимнастики и др.)

**7.**  к числу здоровьесберегающих педагогических технологий следует отнести и **педагогическую технологию активной сенсорно-развивающей среды,** под которой понимается си**с**темная совокупность и порядок функционирования всех личностных инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей. Сущность данной технологии заключается не столько в моделировании учебного пространства в рамках активной сенсорно-развивающей среды, сколько в системе взаимоотношений педагога с детьми: ядром активной сенсорно-развивающей среды является не система сенсорной дидактики не комплекс рабочих режимов, а именно система субъект-субъектных отношений между педагогом и воспитанником.

И именно эта система выступает в качестве условия, средства и результата становления ребенка как субъекта дальнейшего развития.

# Технология моделирования учебного пространства в рамках активной сенсорно-развивающей среды включает в себя:

1. использование настольной конторки (работа в режиме смены динамических поз), пейзажного панно (ситуационно-образное моделирование),

2. офтадьмотренажеров (выполнение зрительного тренажа),

3. наглядного материала на сенсорно-дидактической подвеске,

4. сенсорно-дидактическом держателе (переключение зрения детей с ближних целей на дальние) и др.

# Выделяются так называемые секреты здоровьесберегающей педагогики.

Рассмотрим каждый из них.

* ***Секрет доброты*** — необходимо дарить доброту детям, чтобы и они сами стали дарить добро окружающим.
* ***Секрет успешности*** (в делах и в жизни вообще) — стремление и готовность дарить радость себе и другим, чтобы уметь находить поводы для радости всегда, как бы ни трудна была жизнь.
* ***Секрет эффективности*** усилий по созданию здоровьесберегающего пространства — профессионализм всех работающих в образовательном учреждении педагогов.
* ***Секрет результативности*** — целенаправленное воспитание культуры здоровья детей, способности и умения заботиться о собственном здоровье.
* ***Секрет соответствия*** создаваемого задуманному — объективное отслеживание получаемых результатов
* ***Секрет технологичности*** — создание работающей технологии из суммы разрозненных программ, приемов, методик возможно лишь при наличии единства целей, задач, принципов и методологий.
* ***Секрет истинности*** — интуитивное ощущение непротиворечивости того, что делается.

**Также можно определить и основные принципы (идеи) здоровьесберегающих технологий:**

1.    **гуманизации** — приоритетность личностного, индивидуального развития ребенка в организации педагогической процесса ДОУ;

2.    **учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка** — использование первичной диагностики здоровы детей, учет ее результатов и основных новообразовани! возраста в ходе организации здоровьесберегающего педагогического процесса;

3.    **учета и развития субъектных качеств и свойств ребенка** - соблюдение в организации педагогического процесса интересов и направленности ребенка на конкретные виды деятельности, поддержание его активности, самостоятельности, инициативности;

4.    **субъект-субъектного взаимодействия в педагогическом процессе** — свобода высказываний и поведения в разныз формах организации педагогического процесса; в ходе такого взаимодействия ребенок может выбирать виды детской деятельности, в которых он бы смог максимально реализоваться;

5.    **педагогической поддержки** — решение совместно с ребенком сложной ситуации приемлемыми для конкретного ребенка способами и приемами, основной критерий реализации данного принципа — удовлетворенность ребенка самой деятельностью и ее результатами, снятие эмоциональной напряженности;

6.    **профессионального сотрудничества и сотворчества** — профессиональное взаимодействие воспитателей и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего педагогического процесса.

**Здоровьесберегающие технологии**

| **Понятие** | **Определение** |
| --- | --- |
| *«технология»* | - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования. |
| *«педагогическая технология»* | - строго научное прогнозирование (проектирование) и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов. |
| *«образовательная технология педагогики здоровьесбережения»* | - это процесс воспроизведения педагогических действий из арсенала педагогического и методического инструментариев в рамках связи «педагог – учащийся», осуществляемых посредством системного использования форм, средств и методов, которые обеспечивают достижение запланированных результатов с учетом целей и задач педагогики здоровьесбережения. |
| *«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 в концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. |
| *«здоровье»* | - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. |
| *«здоровье физическое»* | - это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде. |
| *«физическая актив-ность»* | - 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 актив-ность»* | - потребность нормально развивающегося ребенка в Познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений; в познании самого себя. |
| *«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. |

**Современные здоровьесберегающие технологии**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесберегающих педагогических технологий** | **Время проведения в режиме дня** | **Особенности методики проведения** | **Ответственный** |
| **1. 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 физкультур-ном или музыкальном залах либо в группо-вой комнате, в хорошо проветренном помещении | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскосто-пием. Опасаться непропор-циональной нагрузки на мышцы | Руководитель физического воспитания |
| ***Ритмопластика*** | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагру-зки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка | Музыкальный руководитель. |
| ***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 | Воспитатели |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности.  Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр | Воспитатели |
| ***Релаксация*** | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы | Воспитатели, психолог |
| ***Технологии эстетической направленности*** | Реализуются на заня-тиях художественно – эстетического цикла, при посещении музе-ев, театров, выставок и пр., оформлении по-мещений к праздни-кам и др. для всех возрастных групп | Осуществляется на заня-тиях по программе ДОУ, а также по специально за-планированному графику мероприятий. Особое зна-чение имеет работа с се-мьей, привитие детям эсте-тического вкуса | Все педагоги ДОУ |
| ***Гимнастика пальчиковая*** | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно; | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | Воспитатели,  логопед,  психолог |
| ***Гимнастика для глаз*** | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Все педагоги |
| ***Гимнастика дыхательная*** | В различных формах физкультурно - оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все педагоги |
| ***Гимнастика бодрящая*** | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ | Воспитатели |
| ***Гимнастика корригирующая*** | В различных формах физкультурно - оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| ***Гимнастика ортопедическая*** | В различных формах физкультурно - оздоровительной работы | Рекомендуется детям с пло-скостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| **2. Технологии обучения здоровому образу жизни** | | | |
| ***Физкультурное занятие*** | 2-3 раза в неделю в спортивном или музы-кальном залах. ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. мла-дший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. | Занятия проводятся в соот-ветствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помеще-ние | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| ***Проблемно – игро-вые (игротреннин-ги и игротерапия)*** | В свободное время, можно во второй по-ловине дня. время строго не фиксирова-но, в зависимости от задач, поставленных педагогом. | Занятие может быть орга-низовано не заметно для ре-бенка, посредством включе-ния педагога в процесс игро-вой деятельности | Воспитатели, психолог |
| ***Коммуникативные игры*** | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Занятия строятся по опре-деленной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и иг-ры разной степени подвиж-ности, занятия рисованием, лепкой и др. | Воспитатели, психолог |
| ***Занятия из серии «здоровье»*** | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| ***Самомассаж*** | В зависимости от по-ставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно –оздо-ровительной работы | Необходимо объяснить ре-бенку серьезность процеду-ры и дать детям элементар-ные знания о том, как не на-нести вред своему организ-му | Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания |
| ***Точечный самомассаж*** | Проводится в пред-дверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста | Проводится строго по спе-циальной методике. Показа-на детям с частыми просту-дными заболеваниями и болезнями лор-органов. Используется наглядный материал | Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания |
| ***Биологическая обратная связь (бос)*** | От 10 до 15 сеансов работы с компьюте-ром по 5-10 мин. в специальном помеще-нии. Рекомендуется со старшего возраста | Необходимы соблюдение правил работы за компьюте-ром. рекомендуется специ-альная методика для дош-кольников | Специально обученный педагог |
| ***3. Коррекционные технологии*** | | | |
| ***Арттерапия*** | Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы | Занятия проводят по под-группам 10-13 человек, про-грамма имеет диагностичес-кий инструментарий и пред-полагает протоколы занятий | Воспитатели, психолог |
| ***Технологии музыкального воздействия*** | В различных формах физкультурно – оздо-ровительной работы; либо отдельные заня-тия 2-4 раза в месяц в зависимости от поста-вленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других техноло-гий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. | Все педагоги |
| ***Сказкотерапия*** | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста | Занятия используют для психологической терапев-тической и развивающей работы. Сказку может рас-сказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказ-чиком является не один человек, а группа детей | Воспитатели, психолог |
| ***Технологии воздействия цветом*** | Как специальное за-нятие 2-4 раза в месяц в зависимости от по-ставленных задач | Необходимо уделять осо-бое внимание цветовой гам-ме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональ-ный настрой ребенка | Воспитатели, психолог |
| ***Технологии коррекции поведения*** | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста | Проводятся по специаль-ным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игро-вой форме, имеют диагно-стический инструментарий и протоколы занятий | Воспитатели, психолог |
| ***Психогимнастика*** | 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. | Занятия проводятся по специальным методикам | Воспитатели, психолог |
| ***Фонетическая ритмика*** | 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, в физкультур-ном или музыкальном залах. мл. возраст-15 мин., старший воз-раст-30 мин. | Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. цель занятий – фоне-тическая грамотная речь без движений | Воспитатели, руководитель физического воспитания, логопед |