

# Здоровьесберегающие технологии



Выступление на ШМО  
Жалеева Ирина Сергеевна, воспитатель ГПД высшей категории  
Лесной  
2018

# Здоровьесберегающие технологии

- это система психолого- педагогических технологий, программ, методов, которые направлены на организацию здоровьесберегающего образовательного процесса, воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, мотивацию на ведение здорового образа жизни



# Основные задачи по формированию здоровьесберегающей среды в школе

Реализация системы профилактических мероприятий



Оптимизация уровня образовательной нагрузки каждого ученика;

Проведение системы лечебно-оздоровительных мероприятий



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

Формирование благоприятного морально-психологического климата



Оптимизация системы психологической помощи учащимся

Организация физкультурно-массовых мероприятий



Внедрение здоровьесберегающих технологий в УВП

# Типы технологий

- **Здоровьесберегающие** (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
- **Оздоровительные** (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)
- **Технологии обучения здоровью** (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
- **Воспитание культуры здоровья** (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

# По характеру деятельности

- частные  
(узкоспециализированные)
- комплексные  
(интегрированные).

# По направлению деятельности среди частных здоровье сберегающих технологий выделяют:

- **медицинские** (технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиенической деятельности);
- **образовательные**, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные);
- **социальные** (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции девиантного поведения);
- **психологические** (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития).

## **К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят:**

- **технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические);**
- **педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.**

# Виды здоровьесберегающих технологий

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов;
- валеологического просвещения родителей;
- здоровьесберегающие образовательные технологии.

# Составляющие элементы медико-профилактической технологии

- организация мониторинга здоровья школьников;
- разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей;
- организация физического развития;
- организация закаливания;
- организация профилактических мероприятий в школе;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды.

# Составляющие элементы физкультурно-оздоровительной технологии

- развитие физических качеств, двигательной активности (динамические паузы, физминутки, пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- гимнастика для глаз;

# **В технологию обеспечения социально-психологического благополучия ребенка входят**

- технологии психологического
- психолого–педагогического сопровождения развития ребенка,
- коррекционные технологии (сказкотерапия, музыкотерапия, песочная терапия, психогимнастика, фонетическая ритмика, цветотерапия)

# Технологии здоровья сбережения и здоровье обогащения педагогов

- технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

# Технологии валеологического просвещения родителей

- папки-передвижки, беседы, личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы (практикумы) и другие формы работы.

# **В здоровьесберегающих технологиях используют 4 группы приемов:**

- 1. Защитно-профилактические
- 2. Компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки; оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная гимнастики; массаж, самомассаж; психогимнастика).
- 3. Стимулирующие (приемы психотерапии, фитотерапии, цветотерапии, песочной терапии).
- 4. Информационно-обучающие.

В коррекционно - развивающей работе широко используются *компенсаторно-нейтрализующие приемы:*

- **Развивающие кинезиологические упражнения**, направлены на профилактику и коррекцию речевых и личностных нарушений с опорой на компенсаторные возможности ребенка. Они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики.
- **Правильная организация учебной деятельности** сохраняет работоспособность, исключается переутомление воспитанников.

# **В организации и проведении занятия педагогу необходимо учитывать:**

- 1. Обстановку и гигиенические условия в группе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения помещения и доски, наличие /отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.

- 2. Число видов учебной деятельности должно быть - 4-7 видов за занятие беседа, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, выполнение практических заданий и т.д. Частые смены одной деятельности другой требуют от воспитанников дополнительных адаптационных усилий. Смена вида деятельности должна происходить в зависимости от возрастных особенностей детей. Число видов преподавания не менее трех: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Чередование видов преподавания происходит не позже, чем через 2-5 минут. Наиболее сложные задания предлагаются после 7 минуты занятия.

- 3. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение педагога использовать их как возможности инициирования обсуждения;

- 4. Чередование поз воспитанников. С целью повышения активности детей на занятии оно проводится в режиме динамической позы, то есть коррекционный процесс проходит на основе телесной вертикали и телесно-моторной активности (предложение Базарного В. Ф.). Занятие планируется с таким расчетом, чтобы дети несколько раз за занятие организованно поднимались. Практический опыт показал, что детей без ущерба для учебного процесса можно переводить в положение «стоя» до трех раз (при продолжительности каждого стояния от 3 до 5—7 минут).

- 5. Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на занятии. На протяжении всего занятия проводится несколько разноплановых здоровьесберегающих минуток, которые позволяют размять тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести пользу своему организму. Их должно быть не менее 2, продолжительностью в соответствии с возрастными требованиями.

- 6. Использование педагогом методов повышения этой мотивации учебной деятельности (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.)

- 7. Наличие в содержательной части занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения; сообщение воспитанникам знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

- 8. Психологический климат на занятии, наличие эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.

# Стимулирующие приемы здоровьесбережения:

- **элементы песочной терапии**
- **элементы сказкотерапии** (облачение занятия сказочным сюжетом, использование отрывков из сказок , введение в занятие сказочного героя , сочинение сказок).
- **элементы цветотерапии**
- **элементы музыкотерапии**
- **приемы психотерапии** (даются разъяснения, проводятся беседы, убеждение, внушение уверенности в собственных силах, желания и стремления работать)

# Формы и методы работы в ГПД по формированию ЗОЖ:

- влажная уборка учебного кабинета, проветривание помещения;
- выполнение учащимися гигиенических процедур;
- практические занятия по самообслуживанию;
- индивидуальные, групповые, коллективные беседы о здоровом образе жизни;
- санитарно-просветительная работа с учащимися медицинским персоналом;
- прогулки на свежем воздухе;
- подвижные игры на свежем воздухе;
- экскурсионные поездки на природу;
- посещение музеев, выставок;
- занятия в спортивном кружке «Спорт»;
- занятия в туристско-краеведческом кружке «Мы все люди с гор»;
- дни и недели здоровья;
- коллективные школьные дела;
- оформление наглядности : стенгазеты, стенды и т.п.;
- встречи с людьми, ведущими здоровый образ жизни;
- инструктажи для учащихся по правилам безопасного поведения;
- игры, классные часы, практикумы по отработке навыков безопасного поведения;
- чтение художественной литературы, просмотр телепередач по тематике «Здоровый образ жизни».

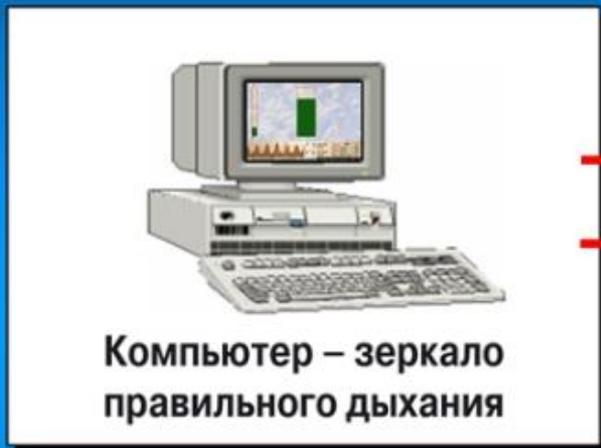
# «Использование технологии БОС»

БОС – это:

- Уникальная технология, основанная на применении электронной и компьютерной аппаратуры.
- Современный высокоэффективный немедикаментозный метод реабилитации.
- Метод, обеспечивающий совершенную работу организма и защищающий от болезней.
- Избавление от чувства тревожности, нервозности, эмоциональной нестабильности, стресса и депрессии.
- Овладение навыками саморегуляции.



## Прибор биологической обратной связи – «учитель правильного дыхания»



свет

звук



Пульс



# Основа технологии БОС

- Дыхание по Сметанкину. Главный секрет здоровья - дружба дыхания и сердца. Всем известно, что без еды человек может прожить 30-40 дней, без воды только 5-10 дней, без воздуха - всего лишь несколько минут.
- Дыхание – важнейший физиологический процесс в организме человека, от которого зависит работа сердца

- Разница пульса максимально на вдохе и максимально на выдохе называется **дыхательная аритмия сердца (ДАС)**.
- Н-р, на вдохе пульс = 90 ударов в минуту, на выдохе = 60 ударов. ДАС=30. Это фиксирует датчик, который устанавливается между 4-5 межреберьем по линии соска. Дыхательная аритмия сердца зависит от возраста человека. У детей она составляет 40 ударов в минуту, у взрослого человека - 25 ударов в минуту, у пожилого человека – 1 удар в минуту. ДАС зависит и от самочувствия человека. При отличном самочувствии ДАС - 40 ударов в минуту. При плохом самочувствии – 8-12 ударов в минуту. При стрессе, напряжении – 1-3 удара в минуту.

- Специальную (коррекционную) группу должны посещать гиперактивные дети, дети с повышенной нервной возбудимостью, соматически ослабленные дети. Данные качества особенно проявляются у детей с заиканием.

# Как правильно дышать?

- Период работы составляет 1-2 мин. Всего не более 7 мин. Вдох осуществляется через нос медленно, живот при этом надувается.
- Плавно без паузы переходим к выдоху.
- Плавный медленный выдох через рот, губы полусомкнуты (сложены трубочкой), живот при этом втягивается.
- Выдох продолжительнее вдоха примерно в 2 раза.
- За выдохом без задержки наступает фаза вдоха

# **Использование данной технологии:**

- Снижает уровень заболеваемости ОРЗ.
- Повышает общий уровень здоровья.
- Повышает успеваемость, объем памяти, концентрацию внимания.
- Улучшает поведение детей.

**Спасибо за внимание!**

