МДОУ «Детский сад №3 «Колосок» с. Красное

Доклад на тему: **Технологии обучения здоровому образу жизни и коррекция поведения**

Выполнила: Нечаева Е.Н

(воспитатель )

2012г.

**Технологии обучения здоровому образу жизни.**

***Утренняя гимнастика*** является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Оздоровительное и воспитательное значение утренняя гимнастика приобретает в том случае, если она проводится систематически. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Вдетском саду проводятся различные виды утренних гимнастик, исходя из индивидуальных особенностей и потребностей детей в движении: сюжетная, аэробика, танцевальная, гимнастика по принципу круговой тренировки и т.д.

***Физкультурные занятия***  проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. Проводятся 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин

***Коммуникативные игры.***Наиболее интенсивно коммуникативное развитие ребенка проходит в дошкольный период детства и зависит, прежде всего, от опыта общения со сверстниками. Именно этот опыт является базисом его дальнейшего личностного и социального развития. Игры для развития коммуникативных навыков мы делим на парные и групповые. Парные игровые упражнения способствуют «расширению» открытости по отношению к партнеру – умению чувствовать и принимать его. Групповые – дают навыки взаимодействия в коллективе детям малообщительным, замкнутым, зависимым, тем, у кого занижена самооценка, нарушено поведение, кто страдает страхами. Так же для развития коммуникативных способностей используем беседы, этюды, занятие рисованием, лепкой и др.

***Игротерапия.*** Терапевтическая задача заключается в выявлении «истинного» источника символической игры и в доведении его до сознания ребенка, предоставление возможности ребенку самостоятельно выбирать линию поведения. В ходе игры ребенок выбирает свой путь сам, а педагог может руководить игрой только по просьбе самого ребенка. Помимо тактики педагога в игротерапии важное значение приобретают тот игровой материал, который предлагается ребенку, и вся окружающая его обстановка. В детском саду занятия по игротерапии проходят в комнате психологической разгрузки при непосредственном участии психолога ДОУ. Наиболее часто используются в игровой терапии такие материалы, как вода, песок, глина, краски. Психотерапевтическая работа основывается на изучении уже сложившихся форм игровой деятельности и ее нарушений. И уже на этой основе происходит нахождение адекватных приемов для формирования полноценной игры.

***Игры на песке*** — одна из форм естественной деятельности ребенка. Именно поэтому мы, взрослые, можем использовать песочницу в развивающих и обучающих занятиях. В нашем учреждении имеются ванночки для песка и воды. Основной принцип игр на песке — это создание стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищенно и может проявить творческую активность. Для занятий с детьми подбираются задания и игры в сказочной форме. При этом полностью исключается негативная оценка действий и результатов ребенка и поощряется фантазия и творческий подход. Реализация этих принципов позволяет усилить положительную мотивацию к занятиям и личностную заинтересованность ребенка в происходящем. Еще один принцип — реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных сюжетов. Например, оказавшись в роли спасителя Принцессы, ребенок не просто предлагает тот или иной выход из трудной ситуации, но и реально разыгрывает ее на песке с помощью миниатюрных фигурок

***Точечный массаж*** *Точечный самомассаж* – это надавливание подушечками пальцев на кожу. Педагоги детского сада используют его для детей с частыми простудными заболеваниями. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства организма*Использование приемов самомассажа.* Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребенком. Целью самомассажа в ДОУ является профилактика простудных заболеваний. Самомассаж проводится детьми после утренней гимнастики, дневного сна, а также включается в логопедическое занятие, при этом приёмы самомассажа предваряют или завершать артикуляционную гимнастику. Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста составляет 5-10 минут. Каждое движение выполняется в среднем 4-6 раз. Дети обучаются приемам самомассажа под руководством воспитателя. Обучая детей самомассажу, воспитатель показывает каждый прием на себе и комментирует его.

***Спортивные развлечения, праздники***  проводятся в соответствии с учебным планом ДОУ.

**Технология коррекции поведения.**
 Для осуществления обогащенного физического развития и оздоравливания детей в детском саду используются нетрадиционные приемы работы. В каждой группе должны быть оборудованы «Уголки здоровья». Они оснащены как традиционными пособиями (массажными ковриками, массажерами, спортивным инвентарем и т.д.), так и нестандартным оборудованием, сделанным руками педагогов:
**1**.«Сухой аквариум», который способствует снятию напряжения, усталости, расслаблению мышц плечевого пояса
**2**.Ходьба по коврику из пробок, где происходит массаж стопы ног
**3**.Для развития речевого дыхания и увеличения объема легких, используем традиционное и нетрадиционное оборудование (султанчики, вертушки)
**4**.Общеизвестно, что на ладонях рук, находится много точек, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма. Для этого используем различные массажеры, в том числе и самодельные.
**5**.Для массажа ступней ног и развития координации движений используются коврики их веревки с узелками.

**7**.Ежедневно после сна проводить оздоровительную гимнастику босиком под музыку.

В структуру оздоровительных режимов каждой группы, должны быть вплетены спектры медико-восстановительных методик, приемов, способов:
- мимические разминки
- гимнастика для глаз (способствующая снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения)
- пальчиковая гимнастика, игры с прищепками (тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции)
- дыхательная гимнастика (способствует развитию и укреплению грудной клетки)
- точечный массаж
-игры, упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия и осанки.
Здоровье сберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.
**-*Проблемно-игровые ситуации.*** Проводится в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для детей, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
Возможность целенаправленного формирования основ психической саморегуляции у детей 5-летнего возраста достигается через подвижные, сюжетно-ролевые игры, физкультминутки.
**-*Коммуникативные игры по курсу «Познаю себя» М.В.Карепановой и Е.В.Харламповой.***
1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, которые помогают адаптироваться детям в коллективе. Проводит психолог.
**-*Занятия из серии «Здоровье» по ОБЖ для детей и родителей в качестве познавательного развития.*** 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста во второй половине дня. Проводят воспитатели.
**-*Самомассаж*.** В различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физ.минуток, в целях профилактики простудных заболеваний.
-***Психогимнастика*.** 1 раз в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Проводит психолог.
Для **создания педагогических условий здоровье сберегающего процесса воспитания и развития детей** в дошкольном учреждении, являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культуротворчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями
**Вся эта** работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, учителя – логопеда, педагога - психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.
Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.
Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо.
Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.
Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.

**Здоровьесберегающие технологии**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесбере-гающих педагогических технологий** | **Время проведения в режиме дня** | **Особенности методики проведения** | **Ответственный** |
| *1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья* |
| *Стретчинг* | Не раньше чем через30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы | Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель |
| *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 нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка | Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, ПДО |
| *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 е соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| *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, руководитель физического воспитания, педагог-психолог |
| *Технологии эстетической направленности* | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп | Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического 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, учитель-логопед |
| *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 |
| *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 поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания |
| *Точечный самомассаж* | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста | Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал | Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания |
| 2. Коррекционные технологии |
| *Арттерапия* | Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы | Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий | Воспитатели, педагог-психолог |
| *Технологии музыкального воздействия* | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; 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 терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей | Воспитатели, педагог-психолог |
| *Технологии воздействия цветом* | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка | Воспитатели, педагог-психолог |
| *Технологии коррекции поведения* | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста | Проводятся по специальным 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 игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий | Воспитатели, педагог-психолог |
| *Психогимнастика* | 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. | Занятия проводятся по специальным методикам | Воспитатели, педагог-психолог |
| *Фонетическая ритмика* | 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. | Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений | Воспитатели, руководитель физического воспитания, учитель-логопед |
| *3. Технологии обучения здоровому образу жизни* |
| *Физкультурное занятие* | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| *Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия)* | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом  | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности | Воспитатели, педагог-психолог |
| *Коммуникативные игры* | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. | Воспитатели, педагог-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 поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания |
| *Точечный самомассаж* | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста | Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал | Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания |

ЛИТЕРАТУРА:

* Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-N1.-С.114-117.
* Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровье сберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист.-2005.-N4.-С.61-65.
* Новые здоровье сберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-N2.-С.171-187.