

Здоров'язбережувальні технології розвивально-відновлювального та корекційного впливу. Інформаційні матеріали. Підготувала Чешенко О. І. / Теоретичні та практичні засади діяльності класного керівника 6-го класу. Наук.-метод. збірка. / Упоряд. О. І. Чешенко. – Одеса, 2014. – 552 с. – С. 473-480.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИВАЛЬНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНОГО ТА КОРЕКЦІЙНОГО ВПЛИВУ

Підготувала **О. І. ЧЕШЕНКО,**

методист науково-методичної лабораторії проблем виховання, старший викладач кафедри психолого-педагогічної та суспільно-гуманітарної освіти Одеського обласного інституту удосконалення вчителів, регіональний координатор Національної мережі шкіл сприяння здоров'ю

Вид здоров'язбережувальної технології	Особливості методики проведення	Кому рекомендовано	Хто проводить
ТЕХНОЛОГІЇ СТИМУЛЮВАННЯ ЗДОРОВ'Я			
Ритмопластика	Проводити слід не раніше ніж через 30 хв. після прийому їжі; двічі на тиждень по 30 хв. Особливу увагу слід звертати на художню цінність, рівень фізичного навантаження.	Усім учням	Учителі фізичної культури та музичного мистецтва
Динамічні паузи	Проводити слід 2-5 хв. по мірі стомлення. Паузи можуть містити елементи гімнастики для очей, дихальної та іншої гімнастики залежно від виду заняття.	Усім учням як профілактика стомлення	Учителі - предметники
Рухливі та спортивні ігри	Проводити потрібно під час «рухливих» перерв на свіжому повітрі. Ігри слід підбирати з урахуванням віку та місця проведення.	Усім учням	Учителі фізичної культури, педагог-організатор
Релаксація	Проводити можна у будь-якому приміщенні. Використовувати слід записи звуків природи, спокійну класичну музику.	Усім учням (залежно від їхнього емоційного стану)	Учителі - предметники, практичний психолог
Гімнастика пальчикова	Проводять у будь-який зручний час.	Усім учням (індивідуальна або групова форма роботи)	Учителі - предметники, класні керівники

Гімнастика для очей	Проводити слід щодня по 3-5 хв. у будь-який вільний час, залежно від інтенсивності зорового напруження.	Усім учням	Учителі - предметники
Гімнастика дихальна	Проводити слід під час перерв та фізкультурно-оздоровчої роботи. Перед гімнастикою слід нагадати учням про обов'язкову гігієну порожнини носа, а також провітрити приміщення.	Усім учням	Учителі фізичної культури, класні керівники
Коригувальна гімнастика	Проводити слід під час фізкультурно-оздоровчої роботи.	Усім учням	Учителі фізичної культури
Гімнастика ортопедична	Проводити слід під час фізкультурно-оздоровчої роботи.	Учням із плоскостопістю і хворобами опорного зводу стопи	Учителі фізичної культури
Проблемно - ігрові (ігротренінги, ігротерапія)	Проводити можна у вільний час або на виховних годинах. Заняття можна розпочати непомітно. Учитель має брати участь у грі.	Усім учням	Класні керівники, практичний психолог
Комунікативні ігри	Проводити можна 1-2 рази на тиждень по 30 хв. під час виховних годин і тренінгів. Заняття будуються за певною схемою і складаються з декількох частин (бесіди, етюди, ігри різного ступеня рухливості).	Усім учням	Класні керівники, практичний психолог
Самомасаж	Залежно від поставленої мети проводити слід сеансами або під час фізкультурно-оздоровчої роботи. Перед самомасажем необхідно пояснити учням важливість процедури та дати їм елементарні знання про те, як не завдати шкоди своєму організму.	Усім учням	Медичні працівники, вчителі фізичної культури
Точковий самомасаж	Проводити слід за спеціальною методикою напередодні епідемій (в осінній і весняний періоди).	Учням з хворобами органів дихання та учням, які часто застуджуються	Медичні працівники, учителі фізичної культури

КОРЕКЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ			
Арттерапія	Слід провести 10-12 занять. Тривалість кожного – 30-35 хв. Заняття мають діагностичний інструментарій. Під час заняття оформлюють протокол.	Учням у групах по 10-13 осіб	Практичний психолог
Технології музичного впливу	Проводять 2-4 рази на місяць під час фізкультурно-оздоровчої роботи або як окремі заняття для зняття напруги, покращення настрою.	Усім учням	Практичний психолог, учителі фізичної культури
Технології впливу кольором	Проводять як окремі заняття 2-4 рази на місяць. При використанні технології впливу кольором особливу увагу приділяють колірній гамі інтер'єрів. Правильно підібрані кольори знімають напругу та покращують настрій.	Усім учням	Практичний психолог
Технології корекції поведінки	Слід провести 10-12 занять. Тривалість кожного – 25-30 хв. Заняття проводять в ігровій формі за спеціальними методиками. Заняття мають діагностичний інструментарій. Під час заняття оформлюють протокол.	Учням у малих групах по 6-8 осіб	Практичний психолог
Психо-гімнастика	Заняття з психогімнастики проводять за спеціальними методиками 1-2 рази на тиждень. Тривалість кожного заняття – 25-30хв.	Усім учням	Практичний психолог
Фонетична ритміка	Заняття проводять двічі на тиждень по 30 хв. Завдання заняття – навчити учнів фонетично грамотній мові.	Усім учням з профілактичною метою	Логопед, практичний психолог

СУЧАСНІ ІННОВАЦІЙНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИВАЛЬНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНОГО ТА КОРЕКЦІЙНОГО ВПЛИВУ

**Технологія М. М. Єфименка, к. п. н.
Система розвитку та оздоровлення дітей**

Популярною і ефективною є авторська система фізичного виховання М. Єфименка. Його захоплюючі тематичні ігри забезпечують дітям максимальне емоційне благополуччя, розвивають фантазію, дозволяють імпровізувати, створювати власні рухи. При цьому відбувається

інтелектуальний розвиток, формується мовлення, культура поведінки, загартовуються особові якості. Проведення фізкультурних занять у формі ігрових дійств, тематичних ігор. Форма фізичної активності дітей – горизонтальний пластичний балет – **дошкільний вік**, естетико-оздоровча-еволюційна гімнастика – **ранній вік**, що поєднує музичність, хореографічність, естетичність дійства.

Його скорочені програми використовують як фізкультурні хвилинки, паузи, розваги і свята. Ігрова взаємодія з дітьми реалізується в рамках ігрової теми як великої тематичної гри (макро-гри), що триває впродовж одного чи кількох занять.

Спільна мета та сюжетна лінія містить кілька міні-ігор, ігор-вправ.

Використання фізичних вправ на логопедичних заняттях та режимних моментах (за методикою С.Д. Притиковської, к. п. н.)

З метою корекції мовленнєвих розладів у дітей.

У практиці логопедичного дошкільного закладу застосування вправ, що розвивають різні координаційні здібності у дітей з загальним недорозвитком мовлення, використовуються як в роботі самого логопеда (при проведенні групових і індивідуальних логопедичних занять), так і в роботі його колег на інших заняттях (з фізкультури, ліплення, малювання, конструювання та ін.).

Крім того, логопед дає вихователям завдання з розвитку координаційних здібностей на прогулянках, в іграх, а також визначає для батьків зміст домашніх завдань з розвитку **координаційних здібностей у дітей** в умовах домашнього виховання.

Динамічні паузи, вправи - енергізатори, нестандартні фізкультхвилинки (система С. М. Тихоплава)

Динамічні паузи як один із ефективних методів забезпечення оптимізації рухової активності школяра. **Короткочасні** фізичні вправи та ігри в процесі уроків і виконання домашнього завдання, а також в процесі праці сприяють підтриманню активної уваги і підвищують працездатність на заняттях.

Енергізатор – це коротка вправа, що відновлює енергію групи. Призначення енергізаторів на уроці (заняттях) – створення позитивної психологічної атмосфери у класі, відновлення енергії та посилення групової активності. Крім того, вони дозволяють учням проявити різні здібності – тілесно-кінестетичні, візуально-просторові, міжособистісного спілкування. Енергізатори корисні для послаблення монотонності, збудження активності учнів й заохочення їх подальшої праці.

Психогімнастика (адаптована методика)

Психогімнастика, на думку її активного пропагандиста і багатолітнього

практика М. І. Чистякової, – курс спеціальних занять (етюдів, вправ, ігор) спрямованих на розвиток і корекцію різних аспектів психіки дитини, її пізнавальної і емоційно-особової сфери. Використання психогімнастики в силах кожного педагога. Це дозволить поставити учбово-виховний процес в дитячому садку на глибинну психологічну основу, уміння органічно поєднувати вплив дорослого на дитину з врахуванням її природних схильностей і здібностей.

Фітбол

(адаптована методика)

Гімнастика з використанням фітболів відноситься до одного з видів фітнес-гімнастики. В даний час м'ячі різної – пружності, розмірів, ваги використовуються в спорті, педагогіці, медицині. М'ячі дозволяють індивідуалізувати корекційно-виховний процес, коректувати наявні порушення постави без використання спеціальних валиків і пристосувань для області кіфозу або лордозу. Вправи на м'ячі можуть виконуватися з різних вихідних положень. Умови виконання вправ лежачи на м'ячі набагато важчі, ніж на підлозі – твердій стійкій опорі, тому що необхідно постійне балансування, при цьому працюють найдрібніші м'язи спини і черевного преса, створюють красивий м'язовий корсет, але головне – формують навик правильної постави, що довгостроково виражається в звичайних умовах.

Дихальна гімнастика

Використовується у спокійному стані у різних положеннях тіла, контролюється тривалість проведення та з кожним разом тривалість не на багато збільшується до максимально можливого згідно вікових особливостей дитини.

Використовується музичний супровід.

Масаж, самомасаж

(адаптована методика)

Впливаючи на біоактивні точки, вдається зменшити гіпертонус, стимулювати функцію паретичних м'язів, понизити вегетативні і трофічні розлади, поліпшити загальний стан дитини, її працездатність зняти підвищену збудливість мовних центрів, відновити порушення нервової регуляції мовлення.

У зв'язку з тим, що **точковий масаж** простий і доступний широкому колу населення, не має вікових обмежень, ми постаралися навчити батьків навичкам його проведення у домашніх умовах. Чим раніше розпочата корекція, тим вище ефект.

Точковий масаж використовується тільки на перших етапах. Потім поступово дітей навчають елементам самомасажу.

Використання масажних рукавичок, щіточок, самомасаж обличчя.

Вправи з корекції постави

Використовуються дерев'яні масажери для профілактики плоскостопості, для збереження високої працездатності протягом уроку. Виконуються вправи із збирання гальки, гороху, поролонових паличок пальцями ніг, ходіння босоніж по **доріжках здоров'я**.

Використання профілакторів Євмінова

Методика і спеціальний ортопедичний пристрій - профілактор Євмінова – дає можливість попереджати і позбавитися порушень постави, сколіотичної хвороби, різних проявів остеохондрозу – гриж дисків, радикуліту і ін.

Принципи методу базуються на:

- ❖ розвантаженні попереднього відділу під дією ваги нижніх сегментів тіла;
- ❖ нормалізації тону спастичних м'язів за рахунок їх розслаблення і розтягування;
- ❖ зміцненні м'язів тулуба, формуванні м'язового корсета, підвищенні його фіксуєючої і стабілізуєючої функції.

Система розвитку та тренування дрібної моторики рук дітей

Використовуються спеціальні заняття:

- ✓ малювання (пластлінографія, кляксографія, ниткографія, монотопія, видудання клякс, малювання пальцями та інші);
- ✓ аплікації та ліпки (з поролону, вати, ниток, рваного паперу, скручених серветок та інше);
- ✓ пальчикові ігри;
- ✓ пальчикова гімнастика;
- ✓ дитячий театр;
- ✓ ігри з водою та піском.

Психологічне розвантаження, психогімнастика для дітей

Невербальний метод групової психотерапії, в основі якого лежить використання рухової експресії, як головного засобу комунікації в групі. Психогімнастика припускає вираження переживань, емоційних станів, проблем за допомогою рухів, міміки, пантоміми.

Логоритмічні вправи для дошкільників

Форма активної терапії, подолання мовного і супутніх порушень шляхом розвитку і корекції немовних і мовних психічних функцій і зрештою адаптація дитини до умов зовнішнього середовища

Елементи хатха-йоги (система Л. І. Латохіної)

Використання комплексів статичних вправ (йогівських поз), максимально приближених та адаптованих для дітей дошкільного віку.

Логоритміка (адаптована методика)

Вивчаються різні рухи під музику, шиккування, вправи з предметами, етюди, танці. Все це служить меті розвитку відчуття темпу і ритму. Постійно ведеться робота над розрізненням повільного і швидкого темпів, поступового уповільнення і прискорення.

Спираючись на свіжість сприйняття дитини, в першій частині заняття проводяться музично - ритмічні вправи, спрямовані на тренування уваги, пам'яті, орієнтування, гальмівних реакцій, координацію рухів.

Особливе місце відводиться вправам, які регулюють м'язовий тонус. У міру наростання стомлення здійснюється перехід до другої частини заняття: слуханню музики і співу. Слідом за спокійним видом діяльності здійснюється перехід до рухливої гри з метою розрядки, а також закріплення вироблених навичок. При завершальній ходьбі нормалізується дихання, діти заспокоюються, організовуються для наступних занять.

Степ-аеробіка

Використання степ платформ у занятті фізичною культурою.

Часниковий «АМУЛЕТ»

Використання пластмасового «амулету» від кін-деру, у який поміщається часник, на самому амулеті робляться невеликі дірочки. «Амулет» носять діти на одязі.

Фіточаї

Використання шипшини та ромашки (за наглядом медичних працівників).

Аромотерапія

Використання аромоламп (за наглядом медичних працівників).

ЛФК – лікувально-фізичний комплекс

ЛФК – дуже важлива форма роботи з дітьми які мають різні вади зі здоров'ям. Система лікувально-фізичного комплексу має індивідуальний характер, може проводитись підгрупою у разі однакових проблем зі здоров'ям.

Логоритмічні вправи

Форма активної терапії, подолання мовного і супутніх порушень шляхом

розвитку і корекції немовних і мовних психічних функцій і зрештою адаптація дитини до умов зовнішнього середовища.

Система екологічного виховання дошкільників

Використання різних програм (С. Н. Миколаєва, Т. А. Шоригіна, В. М. Ніколаєнко та інші), адаптованих до дошкільної освіти в ДНЗ, які дають можливість формувати екологічну культуру вихованців, є невід'ємною частиною навчально-виховного процесу.

Інтегрований курс валеологічного виховання дошкільників з використанням метода ТРВЗ

Інтегрований курс забезпечує встановлення гармонійних відношень дітей з живою та неживою природою, формування особистості дитини, виховання у дітей уважного та дбайливого відношення до свого здоров'я, вироблення навичок особистої гігієни, загартовування дітей та їх рухова активність, загартовування дітей та їх рухова активність.

Метод ТРВЗ (**теорія розвитку винахідливих завдань**) – організаційно-педагогічна та методична система, яка дозволяє поєднувати предметно-пізнавальну діяльність з методами активізації та розвитку мислення, а також творчого вирішення навчальних і соціальних завдань.