

Воспитатель подготовительной группы: «Ромашка»

Данилова Ньургуйаана Степановна

Статья

«Здоровьесберегающие технологии в детском саду»

«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься.»

Януш Корчак, Польский педагог, писатель, врач и общественный деятель.

В настоящее время одной из наиболее важных проблем является состояние здоровья детей. Здоровье ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать педагогам дошкольных организаций. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как дети в них проводят большую часть дня.

Здоровьесберегающие технологии – направленные на поддержание здоровья - укрепление и сохранение здоровья, активность детей дошкольного возраста.

Зачем необходимо применять здоровьесберегающие технологии?

Дошкольный возраст является важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в этом возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника. Вот почему применение в работе ДОО здоровьесберегающих технологий может повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачами здоровьесберегающих являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Все здоровьесберегающие технологии разделяются на три группы:

I. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Динамические паузы – это подвижные, хороводные игры, пальчиковые игры, речь с движением, физкультурные минутки, ритмические упражнения.



Подвижные и спортивные игры – используются, как часть НОД по физическому воспитанию, на прогулке, в групповой комнате. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.



Релаксация – это снятие напряжения, расслабление, отдых. За основу упражнений по релаксации взяты приемы по дыхательной гимнастике, мышечному и эмоциональному расслаблению. При проведении использую спокойную классическую музыку.



Пальчиковая гимнастика – в ходе "пальчиковых игр" ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.



Гимнастика для глаз – это профилактика зрительных. Гимнастика для глаз так же важна, как и общие физические упражнения. Под влиянием систематических упражнений глаза меньше устают, зрительная работоспособность повышается, улучшается кровообращение, а это способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний. Гимнастику для глаз используют ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от зрительной нагрузки.



Дыхательная гимнастика – используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.



Динамическая гимнастика (гимнастика после сна) – основной целью гимнастики является поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс проводится после дневного сна длится 10-15 минут.



II. Технологии обучающие здоровому образу жизни

НОД по физическому воспитанию– согласно программе проводятся 3 раза в неделю. Длительность занятия соответствует возрасту детей.

Игротерапия– методика основана на системе игровых упражнений, которые тренируют способность быстро и активно концентрировать слуховое внимание и память, зрительное внимание и память, осязание, воображение и творческую фантазию. Занятия с детьми проводится в виде сюжетно-ролевой игры или в форме тематической игры, в которую включены игры и упражнения на развитие у ребёнка сенсорных навыков.



Точечный массаж- Учить детей сознательно заботиться о своем здоровье. Является профилактикой простудных заболеваний. Повышает жизненный тонус у детей. Прививает им чувство ответственности за свое здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.



Занятия в бассейне- плавание один из самых простых способов сделать ребенка закаленным, здоровым и физически развитым. Плавание дает детям: закаливание, профилактику простудных и других заболеваний, укрепление иммунитета.





III. Коррекционные технологии

1. Арт-терапия - буквально означает «лечение искусством». Существует множество разновидностей арт-терапии, основанных на работе с разными видами искусства: изотерапия (все, что связано с изобразительным искусством: рисование, живопись, лепка и т.д.)



2. Сказкотерапия: правильное организованное сказкотерапию для дошкольников.

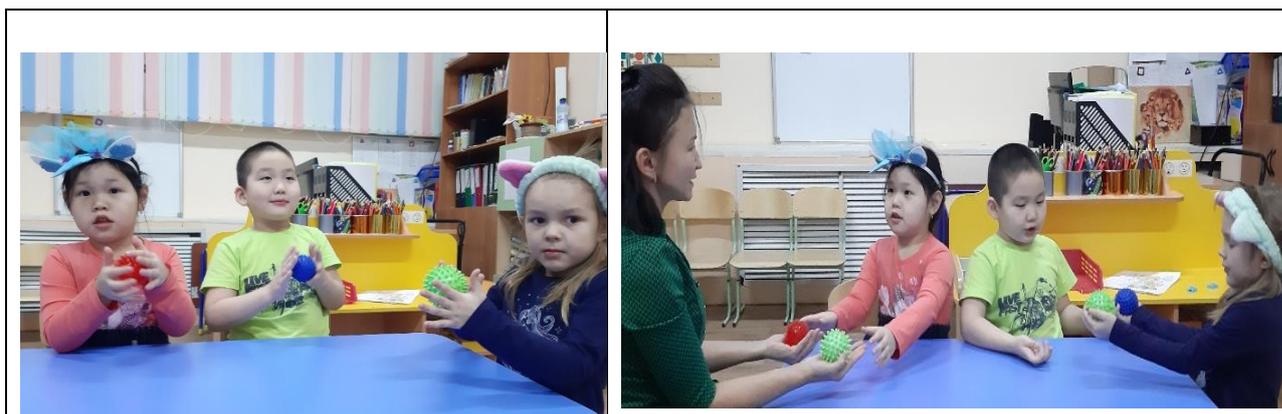
- Выбирая сказку для сказкотерапии, нужно обязательно учитывать возраст ребенка. Чтобы она ему была понятна.
- Неправильно будет если просто прочитать ребенку сказку. Необходимо обязательно проиграть, проинсценировать, проанализировать, дать оценки, сделать выводы.
- Содержание сказки должно соответствовать поставленной цели.
- Обстановка во время сказкотерапии должна быть ненавязчивая,

доброжелательная, искренняя.

- Знакомство ребенка со сказкой должно быть не перегружено. Можно начать с просмотра иллюстраций, потом знакомство с героями и наоборот. Затем описание сказки и оценка и анализ поступков.
- И уже потом выражение своего отношения и определение правильной модели поведения.



3. Су-Джок терапия- Воздействует на биологически активные точки организма, стимулирует речевые зоны коры головного мозга. Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом.



4. Музыкатерапия- повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность. Восстанавливает спокойное дыхание.



5. Песочная терапия- игры с песком помогают ребенку избавиться от всевозможных психоэмоциональных нарушений. Помогают ребенку избавиться от страхов и опасений, преодолеть эмоциональное напряжение, улучшить зрение и стабилизировать психоэмоциональное состояние.



Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие. Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохина И. А. Формирования культуры здоровья у детей дошкольного возраста в ДОУ: методические рекомендации- Ульяновск: УИПКПРО, 2010
2. Алямовская, В. Г. Материалы курса «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении» 2005.
3. Большебранская Э.Э. Пособие «Песочная терапия»- Петропавловск, 2010 г.
4. Колягина В. Г. Художественное развитие дошкольника. Прометей 2016 г.
5. Змановский, Ю. Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. Дошкольное воспитание. - 1999. - №9.
6. Пастухова, И. О. «Структурная модель оздоровительной работы в ДОУ» Управление ДОУ. – 2004. - №4.
7. Рунова, М. А. «Двигательная активность ребенка в детском саду» М. А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2004.
8. «От рождения до школы» проект основной общеобразовательной программы дошкольного образования – Москва. Мозаика- Синтез.2014 г.