

Статья «Здоровьесберегающие технологии в детском саду»

В настоящее время одной из наиболее важных проблем является состояние здоровья детей. Здоровье ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать педагогам дошкольных организация. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными - задача не только родителей, но и каждого дошкольного организации, 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.

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 2 раза в неделю в физкультурном зале. 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.

III. Коррекционные технологии

1. **Арттерапия** - (от английского "art-therapy") – 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.**

1. Выбирая сказку для сказкотерапии, нужно обязательно учитывать возраст ребенка. Чтобы она ему была понятна.

2. Неправильно будет если просто прочитать ребенку сказку. Необходимо обязательно проиграть, проинсценировать, проанализировать, дать оценки, сделать выводы.
3. Содержание сказки должно соответствовать поставленной цели.
4. Обстановка во время сказкотерапии должна быть ненавязчивая, доброжелательная, искренняя.
5. 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.
6. И уже потом выражение своего отношения и определение правильной модели поведения.

Есть несколько видов сказок, которые применяются в сказкотерапии:

- Используются художественные сказки, они способствуют воспитанию нравственных и эстетических чувств: сочувствия, сопереживания, долга и так далее.

Например, такие сказки как «Приключения Буратино» (А.Н. Толстой) помогут шаловливому и доверчивому ребенку;

- «Кот в сапогах» (Ш. Перро), сказки о богатырях и рыцарях – активному и непоседе;

- «Сказку о рыбаке и рыбке» (А.С. Пушкин), «О двух жадных медвежатах» (Венгерская народная сказка) полезно послушать эгоистичному и жадному ребенку;

- «О трусливом зайце» (Калмыцкая сказка) – пугливому и стеснительному;

- «Принцесса на горошине» (Х.К. Андерсен) – капризному.

Лучше всего передают жизненный опыт следующие русские народные сказки: «Теремок», «Коза-дереза», «Лиса и журавль»

- Обучающие и развивающие – расширяют знания об окружающем мире, приводят пример, как вести себя в жизненных ситуациях.

- Диагностические – помогают оценить характер малыша. Стоит задуматься, если ребенок сразу выбирает злого героя. Можно предполагать о склонности к агрессии и жестокости. И наоборот.

- Медитативные сказки – для них характерно отсутствие отрицательных персонажей и конфликтных ситуаций. Такие сказки создают позитивный настрой, формируют у ребенка положительные эмоции.

- Психологические сказки – дошкольник вместе с героем переживает горе и радости, делает определенные выводы и выбирает правильную модель поведения.

Существует много готовых примеров сказок, которые применяют в

сказкотерапии. Но наиболее результативные те сказки, которые родители сочинили сами.

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 ДОО 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.