

«Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста»

Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных учреждений в современных социально-экономических условиях развития общества такова, что серьёзным вопросом является неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития значительной части детей дошкольного возраста.

В современном мире всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий. С целью достижения новых образовательных результатов в своей работе с детьми дошкольного возраста я использую здоровьесберегающие технологии

Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Главное назначение здоровьесберегающих технологий – объединить педагогов, психологов, медицинских работников, родителей и главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Здоровьесберегающие технологии применяются в различных видах деятельности и представлены в:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения здоровому образу жизни;
- коррекционные технологии.

Условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются:

- Организация разных видов деятельности детей в игровой форме;
- Организация культурного творчества;
- Оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми пособиями.

Вся эта работа осуществляется комплексно в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников.

Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Условием преемственности является установление доверительного контакта между семьей и детским садом. В

процессе здоровьесберегающего пространства ДООУ и семьи можно использовать разнообразные формы работы: физкультурно-оздоровительный досуг с детьми и родителями «День здоровья», педагогические беседы, родительские собрания, консультации, выставки детских работ, участие родителей в подготовке праздников, совместно создание предметно-развивающей среды, работа с родительским комитетом.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках.

Таким образом, проводимая физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении, повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья в младшей группе

- *Динамические паузы* проводятся во время занятий 2-5 мин. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательная, пальчиковая гимнастика и других в зависимости от вида деятельности.
- *Подвижные и спортивные игры* проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате и подбираются в соответствии с возрастом ребенка.
- *Релаксация.* Используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, звуки природы). Наша задача состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. Выполнение таких упражнений нравится детям, так как в них есть элементы игры.
- *Пальчиковая гимнастика* проводится индивидуально либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, внимание, кровообращение. Проводится в любой удобный отрезок времени.
- *Гимнастика для глаз* проводится по 3-5 минут ежедневно. Способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращение. Во время ее проведения используется наглядный материал.
- *Дыхательная гимнастика* проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации его работы в целом
- *Игровая оздоровительная гимнастика* проводится ежедневно после дневного сна 5 минут. В ее комплекс входят упражнения на кроватях для пробуждения, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки. Родителями были изготовлены дорожки с пуговицами. Дорожка массирует ступни малыша, укрепляет мышцы, защищает организм в целом.

Технологии обучения здоровому образу жизни в младшей группе

- *Утренняя гимнастика* ежедневно 6-8 минут. У детей формируются ритмические навыки и умения.
- *Физкультурные занятия* 2 раза в неделю по 10-15 минут в соответствии с программой, по которой работает ДООУ (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные, оздоровительные). Занятия укрепляют организм, повышают иммунитет.

- *Самомассаж* выполняется самим ребенком. Улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. самомассаж – это профилактика простудных заболеваний, сколиозов, вегетативных дистоний, он тонизирует весь организм. Проводится в игровой форме (веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения).
- *Активный отдых* (физкультурный досуг, праздник «День здоровья»). При проведении досугов все дети приобщаются к участию в различных состязаниях, соревнованиях с увлечением, выполняют двигательные задания, раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Обязательно сопровождение музыки, развивается музыкальный слух, память. На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

Коррекционные технологии для детей младшей группы

- *Артикуляционная гимнастика* – упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогает быстрее «поставить» правильное звукопроизношение.
- *Технология музыкального воздействия*. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или наоборот будоражит), вызывает эмоциональные состояния покоя и гармонии. Я использую в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения. Спокойная музыка, вызывающая ощущение радости, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя. Когда дети ложатся спать, включаю спокойную мелодичную музыку и прошу закрыть глаза, подпеваю тихонько сама. Обращаю внимание на то, как дети расслабляются, отдыхает каждая часть их тела и засыпают.
- *Сказкотерапия* в младшей группе используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку рассказывает взрослый либо это групповое рассказывание. В своей работе чаще использую авторские сказки, так как в них есть много поучительного. Сказки не только читаю, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят олицетворять, обыгрывать сказки. Для этого у нас в группе создан центр «театральной деятельности», используем кукольный театр, в котором дети перевоплощаются в сказочных героев.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий, имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка привычку к здоровому образу жизни.

Система мер здоровьесберегающих технологий, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.