

## Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

*Забота о здоровье - это важный труд воспитателя.*

*От жизнерадостности,  
бодрости детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы.*

*В.А. Сухомлинский.*

В современном обществе, здоровье детей в дошкольном возрасте является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычке к здоровому питанию, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

На сегодняшний день ведущими психологами, педагогами и работниками медицинской сфер создано множество различных здоровьесберегающих методик, которые можно классифицировать по нескольким отдельным группам. Это медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные технологии, технологии здоровьесбережения педагогов дошкольного образования, технологии, направленные на обеспечение социально-психологического благополучия воспитанников, валеологического просвещения детей и родителей. Все эти технологии направлены в первую очередь на воспитание здоровых физически и психологически детей.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре;
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Что такое «здоровьесберегающая технология»? Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

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

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

1. технологии сохранения и стимулирования здоровья - ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая;
2. технологии обучения ЗОЖ - физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж;
3. коррекционные технологии - арт-терапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика.

**Задачами здоровьесберегающих технологий 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.

**Результаты:**

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладения навыками самооздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости.

В нашей группе работа по здоровьесберегающим технологиям, используемых в работе с детьми в детском саду, осуществляется комплексно, в течение всего дня:

- *динамические паузы* - проводятся во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида НОД;

- *артикуляционная гимнастика* - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения;

- *технология музыкального воздействия (музыкотерапия)* музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). Лечебные свойства музыки замечены давно. Но только в прошлом веке было научно доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма. Поэтому музыкотерапия способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Слушание музыки способствует повышению иммунитета детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание;

- *сказкотерапия* используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используется кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их с взрослыми;

- *подвижные и спортивные игры* - проводятся ежедневно, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой и средней степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения;

- *релаксация* - сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечение душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью используются специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы;

- *утренняя гимнастика* - проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

- *коммуникативные игры* - игры для развития умения общаться, умения сотрудничать и взаимодействовать с людьми в разнообразных жизненных ситуациях. Нарушения в общении, конфликтность и обособленность – признаки слабой адаптации ребенка к окружающему миру, причины серьезных эмоционально-личностных проблем в будущем. Коммуникативные игры и упражнения учат детей жить дружно, спланируют

их, помогают дошкольникам чувствовать друг друга, стимулируют проявление внимания к сверстнику;

- *дыхательная гимнастика* - Дыхание – основа всего живого. Дыхание – основа процесса образования речи; речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения; речевое дыхание – это короткий вдох через нос и длительный выдох через рот. Основным методом развития дыхания – это дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика: улучшает носовое дыхание, ликвидирует заболевания верхних дыхательных путей, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, улучшает зрение, память, ликвидирует различные неврозы, улучшает работу органов пищеварения, укрепляет сосуды на ногах, улучшает звучание голоса. В своей работе использую несложные упражнения по методике А. Стрельниковой: короткий и резкий вдох носом и абсолютно свободный выдох;

- *гимнастика для глаз* - проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращению. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога;

- *пальчиковая гимнастика* - проводится ежедневно. Развивает речь ребенка, двигательные качества, повышает координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, лепке, письму), соединяет пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формирует образно-ассоциативное мышление;

- *самомассаж* - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

Например, *самомассаж ушных раковин* для детей. Самомассаж ушных раковин является эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во всём организме. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным. Такой вид массажа способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности. Одновременно массаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную

связь с органами и частями тела человека. При регулярном выполнении, которого, повышается работа иммунной системы организма;

- *оздоровительные игры* – игры, направленные на удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении, укрепление мышц, развитие и тренировки всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

- *гимнастика после дневного сна (бодрящая гимнастика)* - проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус, укрепляет здоровье детей через комплексную систему эффективного закаливания, обеспечивает профилактику нарушения осанки и плоскостопия. Бодрящую гимнастику целесообразно проводить под музыку, которая положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, задаёт ритм движениям, облегчает их выполнение;

- упражнения для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки.

- *«босоножье» - ходьба босиком (стопотерапия)* – это своеобразные сеансы из нетрадиционных методов по сохранению и укреплению здоровья, закаливания, профилактики и коррекции плоскостопия. На поверхности стопы так называемых терморцепторов находится гораздо больше, чем на каких либо других участках тела. Эти терморцепторы реагируют на тепло и холод, поэтому массаж, самомассаж или босо хождение по камешкам и другим неровным поверхностям осуществляет повседневный разогревающий массаж подошв и является великолепной закаливающей процедурой, которая тонизирует организм и способствует поддержанию его в здоровом рабочем состоянии. Закаливание ходьбой босиком нужно начинать постепенно и систематически. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности все мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Методическую новизну и оригинальность методического решения в своей практике, считаю в интеграции нескольких видов здоровьесберегающей технологии одновременно, а не по отдельности как это принято традиционно. Зная, что дошкольное детство – самоценный этап в жизни, я развиваю в детях интерес к познанию окружающего мира. Мною был организован методический эксперимент, путём слияния здоровьесберегающих технологий с проектной деятельностью. Цель такого эксперимента: осознание детьми 6-7 лет роли здоровья в жизни человека, его влияния на качество жизни.

В результате методического эксперимента, дети осознали, как важно с малых лет беречь и укреплять здоровье. На свет появились такие проекты как «Здоровье с малых лет».

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

Семья и детский сад связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства детского сада и семьи, используем разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы на родительских собраниях; консультации; Дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, анкетирование. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей, широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями», «Движение - основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребенком» и т.д.).

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, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Ж. Ж. Руссо говорил: "Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым". Если ребенок здоров, любознателен и счастлив, нет лучшей награды для родителей.