

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий и возможности их применения в ДОУ

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Преобразования в педагогическом пространстве и обществе, произошедшие в нашей стране в последнее время, предполагают и ряд изменений в сфере дошкольного образования. По данным ученых динамика здоровья подрастающего поколения, за последние 10-15 лет, характеризуется весьма неблагоприятными тенденциями. Поэтому вопрос о сохранении и укреплении здоровья в детских организациях всегда остается одним из главных. Образовательные организации и педагоги, в них работающие, должны обеспечивать доступность качественного образования в условиях, гарантирующих психологическую и физическую безопасность воспитанников, что предъявляет высокие требования к компетентности и профессионализму воспитателей ДОУ в вопросах здоровьесбережения. Совсем недавно эти термины появились в нашей жизни - «здоровьеформирующие образовательные технологии» (ЗОТ) и «здоровьесберегающие технологии» (ЗТ), но уже заняли довольно прочное место в нашей речи и литературе.

Так что же это такое - «здоровьесберегающие технологии»? Определение данному термину многие авторы трактуют по-разному. В «Толковом словаре русского языка» С.И. Ожегова: «сберечь – не истратить, не израсходовать напрасно, без необходимости », следовательно, «здоровьесберегающие технологии»- это технологии, направленные на сохранение здоровья на данном этапе.

Детский сад и семья – две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. У современных родителей необходимо формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своего ребенка. Современные мамы и папы должны выступать не в качестве пассивных “зрителей” образовательного процесса детей в вопросах сохранения и укрепления здоровья, а в качестве активных соучастников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка,

индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

В ДОУ чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям.

Педагогические здоровьесберегающие технологии

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Стретчинг;
- Динамические паузы;
- Подвижные и спортивные игры;
- Релаксация;
- Гимнастика (корректирующая, ортопедическая пальчиковая, для глаз и дыхательная и др.)

Технологии обучения здоровому образу жизни:

- Физкультурные занятия;
- Проблемно-игровые: игротренинги, игротерапия;
- Коммуникативные игры;
- Серия занятий «Уроки здоровья»;
- Точечный самомассаж.

Коррекционные технологии:

- Технологии музыкального воздействия;
- Арт-терапия;
- Сказкотерапия;
- Технологии воздействия цветом;
- Психогимнастика;
- Фонетическая ритмика.

Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня:

Утренняя гимнастика:

- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- общеразвивающие упражнения;
- танцевальные упражнения;
- использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика, шейпинг и др.

Перед занятиями:

- точечный массаж, антистрессовый массаж, интеллектуальный массаж.

Физкультминутки на занятиях:

- дыхательные упражнения;
- пальчиковая гимнастика.

Утренняя прогулка:

- дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;
- оздоровительная ходьба, бег.

Перед сном:

- релаксация, саморегуляция.

После сна:

- гимнастика пробуждения;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования- дорожка здоровья (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).

Перед вечерней прогулкой:

-Закаливающее дыхание.

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

- «Найди и покажи носик»;
- «Помоги носику собраться на прогулку» (очищение носа салфеткой или носовым платком).
- «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос.
- «Носик балуется» - вдох через нос с сопротивлением.
- «Носик нюхает приятный запах» - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно.
- «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба – бо – бу».
- «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами.

-Массаж рук.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

-Массаж ушей.

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

- «Найдем и покажем ушки»;
- «Похлопает ушками»;
- «Потянем ушки» - оттягивание мочек ушей;

- «Покрутим козелком»;

- «Потрем ушки».

-Закаливающий массаж подошв (дорожка здоровья).

Такой вид массажа рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно.

От того, насколько здоровы наши дети, зависит будущее современного общества. Именно в детстве закладывается и фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, без которых невозможен здоровый образ жизни. Доказано, что система профилактических мероприятий по формированию здоровья подрастающего поколения может быть эффективной только в том случае, если она охватывает все стороны жизнедеятельности ребенка и реализуется последовательно в течение всего периода детства. Поэтому актуальной становится проблема формирования культуры здоровья дошкольников в системе интегрированного подхода: включении работы по охране, укреплению и формированию культуры здоровья во все образовательные области, с привлечением к данной теме и родителей. Проанализировав все вышесказанное, можно сделать вывод, что здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, направленных на воспитание личностных качеств, способствующих формированию осознанного и ценностного отношения к своему здоровью, его сохранению и укреплению, эффективность которых зависит от продуктивного взаимодействия ребенка, его родителей, педагога и медицинских работников.