

Здоровьесберегающие технологии.

Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...

В.А.Сухомлинский



Актуальность

Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Жизнь в двадцать первом веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РК, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых,

семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому ВДО необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании — технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья воспитанников. Эти технологии занимают одно из важнейших направлений в психолого-педагогическом сопровождении в условиях реализации ФГОС ДО.

Здоровьесберегающие технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак — использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Их можно выделить в три подгруппы:


- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья воспитанников.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

Здоровьесберегающие технологии применяемые в ДО

«Волшебные точки здоровья»

Точечный массаж — это воздействие на биологически активные зоны, расположенные на коже человека. Стимуляция биоактивных зон кожи активизирует выработку в организме собственного интерферона, который обладает противовирусным эффектом. Точечный массаж не имеет возрастных ограничений — делать его можно и пожилому



человеку, и маленькому ребенку. Детей старшего возраста родители могут научить проводить массаж самостоятельно. Специалисты отмечают, что если ребенок, которому из месяца в месяц делали точечный массаж, вдруг и заболевает, болезнь протекает у него в значительно легкой форме.

Массаж Су-Джок шарам

Дети знакомы с ним под названием «Ежик» — симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Его остrokонечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. С помощью шаров — «ежиков» детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи. Главными достоинствами Су-Джок терапии является высокая эффективность, абсолютная безопасность применения, доступность метода.

Самомассаж подручными материалами

Самомассаж кистей и пальцев рук грецкими орехами, шишкамим, еловыми веточками, карандашами, ручками, фломастерами и т.п. Благоприятное воздействие на развитие движений кисти и пальцев рук оказывает самомассаж, когда с помощью карандаша, грецкого ореха осуществляется стимуляция активных точек пальцев и ладоней. В упражнениях используем также каштаны, массажные щетки для волос, воздушные шары (наполненные солью, мукой, мелкими камушками), перчатки с нашитыми пуговицами. Дети выполняют упражнения с использованием нетрадиционного материала с большим удовольствием, потому что занятия превращаются в занимательную игру: «пальчики-лыжники», «пальчики-фокусники», «пальчики гуляют по зоопарку».

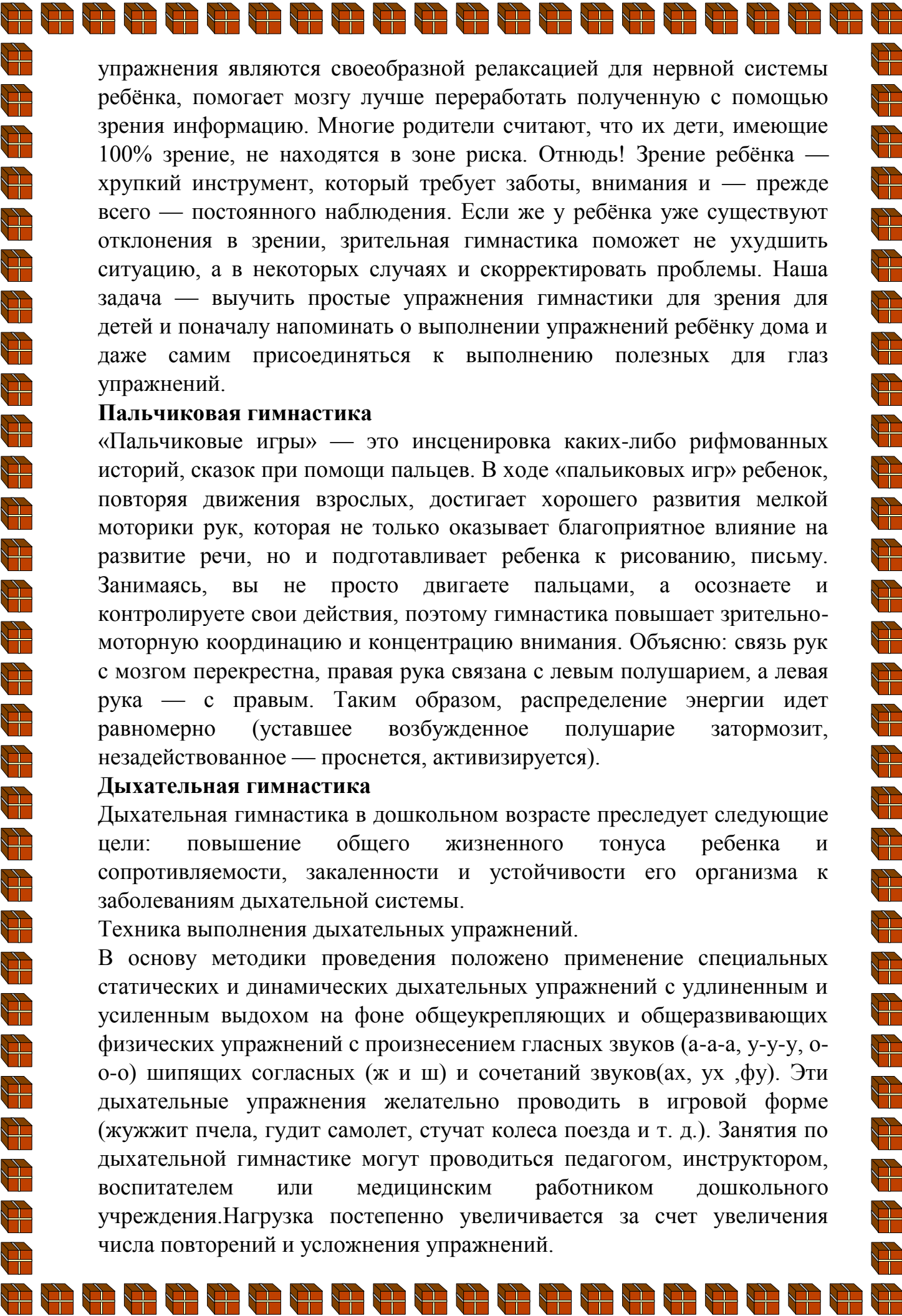
«Тропа здоровья»

«Тропа здоровья» позволяет проводить профилактику здоровья детей в игровой форме. Основными задачами организации «Тропы здоровья» являются:

- профилактика плоскостопия;
 - улучшить координацию движений;
 - улучшить функцию сердечнососудистой и дыхательной систем;
 - повысить сопротивляемость к инфекционным заболеваниям;
 - улучшить эмоционально-психическое состояния детей;
- приобщить детей к здоровому образу жизни

Гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз эффективна как средство профилактики нарушений зрения. Мы часто недооценка применения зрительной гимнастики,



упражнения являются своеобразной релаксацией для нервной системы ребёнка, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию. Многие родители считают, что их дети, имеющие 100% зрение, не находятся в зоне риска. Отнюдь! Зрение ребёнка — хрупкий инструмент, который требует заботы, внимания и — прежде всего — постоянного наблюдения. Если же у ребёнка уже существуют отклонения в зрении, зрительная гимнастика поможет не ухудшить ситуацию, а в некоторых случаях и скорректировать проблемы. Наша задача — выучить простые упражнения гимнастики для зрения для детей и поначалу напоминать о выполнении упражнений ребёнку дома и даже самим присоединяться к выполнению полезных для глаз упражнений.

Пальчиковая гимнастика

«Пальчиковые игры» — это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. 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. Занимаясь, вы не просто двигаете пальцами, а осознаете и контролируете свои действия, поэтому гимнастика повышает зрительно-моторную координацию и концентрацию внимания. Объясню: связь рук с мозгом перекрестна, правая рука связана с левым полушарием, а левая рука — с правым. Таким образом, распределение энергии идет равномерно (уставшее возбужденное полушарие затормозит, незадействованное — проснется, активизируется).

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте преследует следующие цели: повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

Техника выполнения дыхательных упражнений.

В основу методики проведения положено применение специальных статических и динамических дыхательных упражнений с удлиненным и усиленным выдохом на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений с произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о) шипящих согласных (ж и ш) и сочетаний звуков(ах, ух ,фу). Эти дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда и т. д.). Занятия по дыхательной гимнастике могут проводиться педагогом, инструктором, воспитателем или медицинским работником дошкольного учреждения. Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.



Полоскание рта

Полоскание рта — это одновременно лечебная процедура и профилактическая, потому что во время данной процедуры происходит очищение слизистой оболочки небных дужек, небных миндалин и слизистой задней стенки ротоглотки. Расскажите малышу, как загрязняется рот пищей, и для большей убедительности дайте ему съесть кусочек мягкого хлеба, ягоды смородины или черники, шоколадную конфету. Пусть он посмотрит потом в зеркало и увидит, какие грязные у него зубы. После этого пусть ребенок прополощет рот, пропуская воду назад и вперед, и снова покажите ему его чистые зубки. Как следует малыш освоит процедуру только через несколько месяцев. А вам стоит запастись терпением и выдержкой, чтобы контролировать ребенка во время полоскания.

Песочная АРТ-терапия


Вы замечали, что песок для малышей обладает некой магической силой? В определенном возрасте их начинает манить к нему: детям хочется потрогать песок, поковыряться в нем палкой, поиграть игрушками, выкопать ямку. В первую очередь, песочная терапия для детей — это прекрасная возможность для самовыражения, развития творческих склонностей в ребенке, а также простой и действенный способ научиться выражать свои чувства, эмоции, переживания. Занятия песочной терапией дает ответы на многие вопросы родителей, касающиеся внутреннего эмоционального мира их ребенка, позволяет раскрыть и увидеть истинные причины конфликтов, страхов, а в дальнейшем и провести коррекцию.

Сказкотерапия

Сказкотерапия — это способ корректировки детских проблем психологического характера. Смысл заключается в том, что для ребенка рассказывается сказка, героем которой является он сам. При этом в самом повествовании сказки для главного героя придуманы определенные трудности, с которыми он должен непременно справиться. Сказкотерапия — метод, использующий форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширение сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

Бодрящая гимнастика

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д. Главное правило — исключить резкие движения, которые могут вызвать



растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели — около 2-3 минут. Все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после сна лучше проводить в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения.

Релаксационные паузы

«Релаксационные паузы» включены в режим дня детского сада. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим — сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Спецзакаливание

Закаливание — это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды.

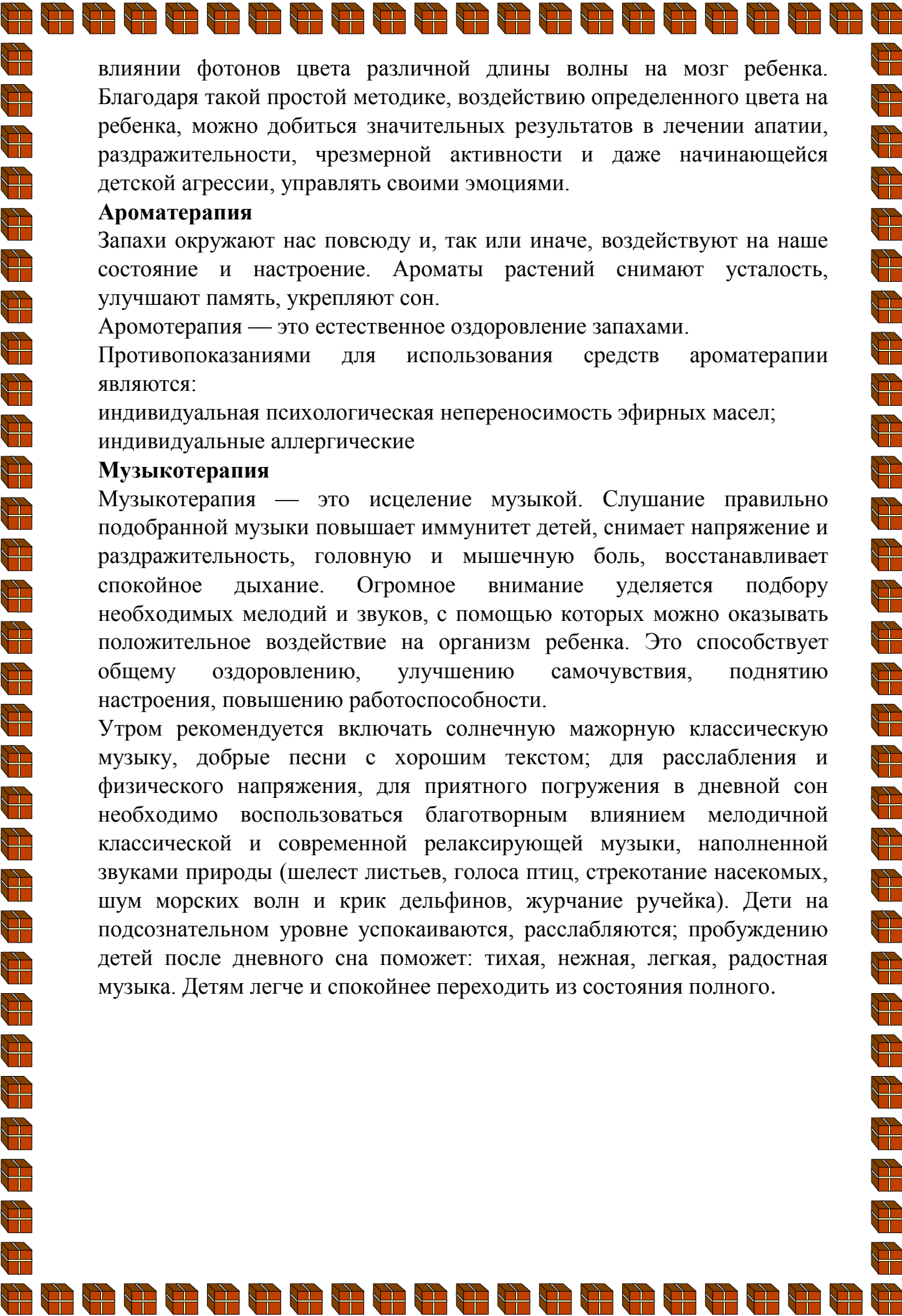
Необходимо соблюдать ряд правил:

- Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов.
- Постепенное увеличение дозы раздражающего действия.
- Учет возрастных и индивидуальных особенностей организма ребенка.
- Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Важно создать благоприятную обстановку, создать игровую мотивацию в сочетании с музыкой, настроить ребенка на получение удовольствия, на приобретение бодрости и прекрасного самочувствия. Роль взрослого имеет немаловажное значение. Он должен быть примером подражания для достижения главной цели — укрепление здоровья воспитанников.

Цветотерапия

Это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Это особая методика, основанная на



влиянии фотонов цвета различной длины волны на мозг ребенка. Благодаря такой простой методике, воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии, управлять своими эмоциями.

Ароматерапия

Запахи окружают нас повсюду и, так или иначе, воздействуют на наше состояние и настроение. Ароматы растений снимают усталость, улучшают память, укрепляют сон.

Ароматерапия — это естественное оздоровление запахами.

Противопоказаниями для использования средств ароматерапии являются:

индивидуальная психологическая непереносимость эфирных масел;
индивидуальные аллергические

Музыкотерапия

Музыкотерапия — это исцеление музыкой. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Огромное внимание уделяется подбору необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности.

Утром рекомендуется включать солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом; для расслабления и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются; пробуждению детей после дневного сна поможет: тихая, нежная, легкая, радостная музыка. Детям легче и спокойнее переходить из состояния полного.

