

## «Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении»

Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Здоровье сберегающая технология-это система мер, 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. Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней.

Здоровьесберегающие технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям, целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий ДОУ, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей. Выделяют три группы технологий

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья. - Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика коррегирующая, гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения ЗОЖ.- Физкультурные занятия, проблемно – игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии (Здоровье), самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь(БОС).

3.Коррекционные технологии. - Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Применение этих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и

родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

- Стретчинг—это система упражнений, развивающих гибкость. Они помогают улучшить осанку, координацию движений.

- Ритмопластика—музыка и движение. Ориентирована на личность. В настоящее время в дошкольных образовательных учреждениях применяется программа музыкально-ритмического психотренинга Бурениной АИ, развивающая внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, музыкальность, эмоциональность, творческое воображение, фантазию, способность к импровизации в движении под музыку через осознанное и свободное владение телом. Потребность в движении удовлетворяется на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, подвижных играх, физкультурных минутах, динамических паузах. Динамические паузы проводятся в течение всего дня. Это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки, массаж лица, кистей рук (пшеном, рисом, массажными мячиками), пальцев, ритмические упражнения, игры в уголке валеологии ( ходьба по ребристым дорожкам и т. д.), подражание движениям животных, птиц, физкультурные упражнения.

Здоровьесберегающие технологии выполняют следующие функции:

1. Развлекательная — создает благоприятную атмосферу
2. Релаксационная - снимает напряжение.
3. Коммуникативная - объединяет детей в группы.
4. Воспитательная - формирует моральные и нравственные качества.
5. Обучающая - давать новые знания, умения ,навыки.
6. Развивающая - развивает речь, внимание, память ,мышление.
7. Коррекционная - исправлять, эмоциональные, поведенческие и др. проблемы ребенка.
8. Профилактическая - предупреждает появление психологических заболеваний.
9. Лечебная - способность выздоровления

Например, психологический тренинг „Доброе утро,дети!„ Дети в кругу, протянуть ладошки рядом стоящему, который протягивает свои ладошки и говорит „Доброе утро,Саша,, и т. д. Тренинг „Человек к человеку,,: в парах— ладошка к ладошке, локоть к локтю, плечо к плечу, спина к спине, щека к щеке, лоб ко лбу, нос к носу, колено к колену, носок к носку, пальчик к пальчику, ладошка к ладошке.

Динамические паузы со словами, стихотворениями по разной тематике.  
Релаксация - расслабление. Это метод психотерапии. Навык саморегуляции, умение восстанавливать физические и психологические ресурсы.

Арттерапия - метод психотерапии, использующий для лечения и психокоррекции художественные приемы и творчество, такие как рисование, лепка, музыка, фотография, кинофильмы, книги, создание историй и многое другое. „Арт-искусство,, „Терапия-лечение» - гибко мыслить и развивать творческие возможности человека.

Сказкотерапия - главная идея состоит в том, что ребенок отождествляет себя с главным героем и живет. Исследование сказочного образа, секрет сказкосложения. Лечение сказками – это открытие тех знаний, которые живут в душе и являются в данный момент психотерапевтическими.