

Здоровьесберегающие технологии в группе раннего возраста

В настоящее время одной из главных задач дошкольного учреждения является сохранение и приумножение здоровья своих воспитанников. Весь распорядок дня в детском саду должен быть направлен на сохранение здоровья детей. **Здоровье** – это главное богатство человека. В современных дошкольных учреждениях особое внимание уделяется здоровью сберегающим технологиям. Здоровье сберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития

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

Современные здоровьесберегающие технологии подразделяются:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
2. Технологии обучения здоровому образу жизни
3. Коррекционные технологии

Динамические паузы - это подвижные, хороводные игры, физкультурные минутки.

Релаксация –снижение тонуса скелетной мускулатуры. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание 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 в своей работе я использую 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. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Пальчиковая гимнастика –гимнастика кистей рук, сопровождается короткими стихами. Гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Дыхательная гимнастика -комплекс упражнений основанный на дыхательной функции организма.

Бодрящая гимнастика – гимнастика после сна, проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Технологии обучения здоровому образу жизни Физкультурное занятие. На занятиях по физкультуре развиваются физические качества и уровень физической подготовленности детей в соответствии с их возможностями, формируется опорно-двигательный аппарат, ловкость, гибкость, координация движений.

Ортопедическая гимнастика -это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья.

Каждая из технологий, применяемых в комплексе в нашем саду, имеет оздоровительную направленность, а используемая здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни. Улучшаются показатели физического развития, эмоционального состояния детей, наблюдается благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников, повышается уровень общей физической подготовленности детей.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА.

Ключевые слова: здоровьесберегающая среда, нормализация двигательной активности.

В ДООУ все больше приходит детей с ярко выраженной гиперактивностью. Кроме того количество детей раннего возраста с хроническими заболеваниями увеличиваются с каждым годом. В век развития телевидения и компьютеризации с детьми меньше общаются взрослые. В результате двигательная активность на низком уровне. Я обратила внимание на постоянную капризность на повышенную детскую утомляемость, часто болеют простудными заболеваниями. В свете выше сказанного особую актуальность приобретает проблема здоровьесбережения и оздоровления детского организма.

Цель нашей работы возможности создания здоровьесберегающей среды, процесс сохранения и укрепления здоровья детей раннего возраста.

Исходя из этого, организуя работу ставим перед собой оздоровительные задачи:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Создание условий, обеспечивающих эмоциональное благополучие каждого ребёнка;
- Нормализация двигательной активности и профилактика гиподинамии;

- Повышение адаптивных возможностей детского организма (*активизация защитных свойств, устойчивость к заболеваниям*);
- Формирование речи;
- Обеспечение полноценного физического, в том числе двигательного развития;
- Организовывание предметной деятельности;
- Успешная социализация детей.

В первую очередь, создаем условия для реализации охранительного режима в образовательном учреждении. При организации развивающей работы всегда:

- учитываем возрастные и анатомо-физиологические особенности дошкольников, соблюдаю продолжительность фронтальных, подгрупповых и индивидуальных занятий;

- осуществляем смену разных видов деятельности и рациональное их использование на занятии;

- следим за соответствием роста ребёнка высоте стола и стула;

- формируем подгруппы детей на основе не только уровня речевого развития, но и состояния здоровья в соответствии с медицинскими показаниями;

- создаем условия для различных видов двигательной активности детей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, включая в занятия физкультминутки, подвижные игры и упражнения, согласно теме занятия;

- мягко корректируем осанку каждого ребёнка, который в этом нуждается;

- с целью профилактики заболеваемости и для выработки навыков правильного общего и речевого дыхания проводим с дошкольниками - дыхательную гимнастику, упражнения по постановке дыхания.

- в работе учитываем требования к наглядным пособиям и дидактическим материалам: удобство для зрительного обследования, учёт величины и цвета;

- для снятия зрительной нагрузки, напряжения, улучшения оптической координации обоих глаз, профилактики близорукости выполняю с детьми упражнения для глаз.

Правильная организация и частая смена деятельности сохраняет работоспособность, исключает переутомление воспитанников: строим занятия с учетом работоспособности детей, используя средства наглядности, благоприятный эмоциональный настрой. Применяем активные формы обучения: ролевые игры, предметные групповые и индивидуальные игры, сюжетные игры, малую театрализованную постановку, игру-путешествие. Особое значение уделяем составлению дифференцированных заданий с учетом индивидуальных возможностей воспитанника [2].

Система оздоровительной работы в группе предполагает использование на каждом занятии традиционных и нетрадиционных здоровьесберегающих приемов, методов, индивидуальную работу по отдельным движениям — бросание предмета в цель, отработка замаха и броска, дыхательная гимнастика. Были отобраны формы оздоровительной работы с детьми, в которые вошли следующие оздоровительные мероприятия: музыкотерапия, цветотерапия, закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, профилактика плоскостопия.

На занятиях используем традиционные методы: артикуляционная гимнастика, упражнения дыхательной гимнастики, речевые игры с движениями, пальчиковые

игры, игры на развитие мелкой моторики (*пальчиковый бассейн, разноцветные прищепки*) гимнастика для глаз, пальчиковый театр, мимические упражнения, физкультминутки, динамические паузы.

Основная задача утренней гимнастики - укрепление и оздоровление организма ребенка. Утренняя гимнастика *«будит»* весь организм, усиливая процессы: дыхания, кровообращения, обмена веществ.

Кроме оздоровительного значения утренняя гимнастика имеет и воспитательное значение. С помощью утренней гимнастики дети приучаются к режиму. Путем ежедневных упражнений у детей улучшаются основные движения: бег, ходьба, подпрыгивание. Дети приобретают и закрепляют навыки размещения в пространстве (*построение в круг*). Утренняя гимнастика способствует развитию внимания у детей. Развиваются память, умение делать упражнения по заказу, по слову.

Ортопедическая гимнастика – используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Данная технология используется после сна и закаливающих процедур, с использованием корригирующих дорожек, длительность проведения - согласно возрасту.

Дыхательная гимнастика позволяет активизировать кислородный обмен во всех тканях организма, стимулировать работу мозга, регулировать нервно-психические процессы укрепляет дыхательную мускулатуру и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям. Дыхательная гимнастика с раннего возраста помогает научить малыша правильно дышать, способствует его физическому развитию и укреплению иммунитета.

Зрительная гимнастика позволяет снимать статическое напряжение с мышц глаз, способствует развитию зрительно-моторной координации. Используется в непосредственно-образовательной деятельности после интенсивной зрительной нагрузки. Профилактика миопии [4].

Упражнения с пальчиками развивают мелкую моторику, координацию речи и движений. Остановлюсь подробнее на использовании в работе нетрадиционных методов оздоровления.

Элементы самомассажа лица и пальцев. Их я применяю с целью развития подвижности артикуляционного аппарата щек и губ. Использование игрового самомассажа в сопровождении легко запоминающихся стихов и в сочетании с сюрпризными игровыми моментами позволяют организовать занятия, как весёлые эмоциональные непринуждённые минутки отдыха и, в то же время, повысить эффективность работы на занятиях. Дети делают себе массаж, развивают речь, мышление, мелкую и общую моторику и при этом способствуют укреплению своего здоровья [2].

В соответствии с федеральными государственными требованиями к условиям реализации основной образовательной программы МБДОУ, создаю психологически комфортные условия, как для организации непосредственно образовательной деятельности, так и для совместной, самостоятельной деятельности, а так же для проведения режимных моментов.

Для того чтобы занятие несло здоровьесберегающую направленность в организационный момент включаем релаксационные упражнения, в ходе занятий предусматриваем мимические, голосовые, дыхательные и физические упражнения; динамические паузы и физминутки способствуют не только повышению двигательной активности, но и физическому, психическому и речевому развитию в целом, предусматриваю задания на коррекцию психофизических функций. Взаимодействие с детьми выстраиваю на субъектном отношении к ребёнку, индивидуальном подходе и учёте зоны ближайшего развития.

В здоровьесберегающих технологиях использую группы приемов:

защитно-профилактические; компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие; информационно-обучающие. В непосредственно образовательной деятельности активно применяем:

1) Элементы песочной терапии. Посредством песочной терапии происходит не только гармонизация психоэмоционального состояния ребёнка, но взаимодействуя с песком, повышаются адаптивные возможности ребенка, он быстрее и менее болезненно адаптируется к детскому саду: мощно развивается тактильно - кинестетическая чувствительность и мелкая моторика рук, более гармонично и интенсивно развиваются речь, мышление, восприятие, память, совершенствуются коммуникативные навыки ребенка. В играх с песком происходит спонтанное снижение высокого уровня психического напряжения, как ребенка, так и педагога, тоже испытывающего в этот период нервные перегрузки. Это ведет к сокращению сроков психофизической адаптации, укреплению адаптивных возможностей, напряжение и страх исчезают [3].

2) В настоящее время широко используем психокорректирующий метод сказкотерапия, не имеющий возрастных ограничений. Элементы сказкотерапии у маленьких детей, способствуют развитию их речевого аппарата, а присутствие в книгах красочных изображений персонажей помогает процессу визуализации происходящих событий в тексте, пробуждая в ребенке интерес к чтению. Через драматизацию сказки развиваю способности эмоционально откликаться на переживания людей. Введение сказочного героя способствует развитию положительных черт характера. Элементы сказкотерапии: облачение занятия сказочным сюжетом; использование отрывков из сказок; введение в занятие сказочного героя [3].

3) Элементы хромотерапии. Включение в практику методики выбора цвета позволяет быстро выяснить эмоциональное состояние ребенка и преобладающие в данный момент поведенческие тенденции. Рисование вызывает у детей интерес и радость, снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекция страхов, устранение барьеров, явившихся следствием гиперсоциализированного стиля воспитания в семье и пр [1].

4) Элементы музыкотерапии. Целью использования музыкотерапии на занятиях снятие напряжения, тревожности; стимуляцию двигательных функций; развитие и коррекцию сенсорных процессов, растормаживание речевой функции. Развиваем у детей чувство ритма, темпа, мыслительные способности и фантазии; вербальные и невербальные коммуникативные навыки, общую, тонкую и артикуляционную моторику посредством музыкально-ритмических упражнений.

Часто используем функциональную музыку на минутках релаксации, музыку в сочетании с движением, детские песни и классическую музыку.

5) Динамические паузы в сочетании с речевым материалом. С помощью физминуток, воздействуем на снижение утомления и повышения умственной работоспособности детей на занятиях, обеспечения кратковременного активного отдыха, координации движений, развитие речи детей. Широко используем игровые образы и воображаемые ситуации на занятиях [1].

6) Релаксационные упражнения включаем в организационный момент и на заключительном этапе развивающей деятельности (*индивидуальные, фронтальные занятия*). Направлены на расслабление после перенапряжения, перевозбуждения и чтобы успокоиться после активных игр.

Целенаправленно формируем у детей мотивацию к здоровому образу жизни, культуру здоровья. Осуществляю формирование осознанного отношения к своему здоровью, умение заботится о своём здоровье, обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи. Для достижения эффективности формирования культурно-гигиенических навыков использую разные формы организации: дидактические игры, игры-упражнения, беседы, чтение художественно литературы, наблюдения, рассматривание иллюстраций, рассказывание, заучивание, сюжетно-ролевые игры, провожу с детьми беседы о здоровом образе жизни, о влиянии гигиены на состояние кожи, зубов. Широко использую загадки и стихотворения о здоровье и спорте.

В результате использования вышеперечисленных здоровьесберегающих приёмов на занятиях и при проведении режимных моментов повышается обучаемость, улучшаются внимание, восприятие; дети учатся видеть, слышать, рассуждать; корректируется поведение, преодолеваются психологические трудности; пробуждается интерес к занятиям, снимается эмоциональное напряжение и тревожность; наблюдается снижение уровня заболеваемости детей и повышение процента посещаемости.

Список литературы

1. Алямовская, В. А. Физкультура в детском саду: теория и методика организации физкультурных мероприятий/ В. А. Алямовская. – М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с.

2. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С. 21 – 28.

3. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.

4. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.

