

ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

Силантьева Наталья Сергеевна,

воспитатель, МАДОУ № 48,

г. Томск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ

Аннотация. В статье рассмотрены основные здоровьесберегающие технологии применяемые в ДОУ. Применение здоровьесберегающих технологий как метод инновационного подхода на занятиях в ДОУ. Раскрыты возможности их применения. Проведена классификация здоровьесберегающих технологий.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровье, гимнастика дети, воспитатель.

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям. Наша главная цель - забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Актуальность проблемы: однако сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Можно предположить, что одной из причин этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, вследствие чего происходят психоэмоциональные изменения: замкну-

ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

тость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость. Тревога за результат и его ожидание приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, стрессам и отбивают желание быть активным. Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок не только имеет проблемы со здоровьем, но у него появляются еще и проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением своего кругозора, апатия, закрытость – это те немногие симптомы, которые связаны с малоподвижным образом жизни. К современным здоровьесберегающим технологиям относятся:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Стретчинг – это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так же он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её. Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы [1].

- Ритмопластика – проводится 1-2 раза в неделю по 30 мин., не раньше чем через 30 минут после приема пищи в форме кружковой работы со среднего возраста.

- 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.

- Подвижные и спортивные игры – проводятся ежедневно как часть НОД по физической культуре, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

- Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечи-

ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

вающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. 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 воспитатели используют специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, Моцарт), звуки природы [6].

2. Технологии эстетической направленности - реализуются при НОД художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.

- Гимнастика пальчиковая – проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Рекомендована всем детям, особенно детям с речевыми проблемами. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, кровообращение, воображение. Проводится в любой удобный отрезок времени.

- 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, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

- Гимнастика дыхательная - проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и

ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

оптимизации его работы в целом. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

- Гимнастика бодрящая - проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.

- Гимнастика ортопедическая - проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезни опорного свода стопы.

3. Коррекционные технологии:

- Арттерапия – способ оздоровления детей посредством искусства, перечень увлекательных творческих мероприятий: деятельность по изотерапии: рисование, лепка, аппликация, оригами и т.д.; занятия музыки, пения и танца, а также чтение художественной литературы, сказок, драматическое искусство и многое-многое другое.

- Технологии музыкального воздействия – проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. Проводят воспитатели и музыкальный руководитель.

- Сказкотерапия - проводятся 2-4 раза в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Используется для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения. [2]

- Технологии воздействия цветом – проводятся, как НОД 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Необходимо уделять осо-

ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

бое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. Проводят воспитатели, психолог.

4. Технологии коррекции поведения – проводятся сеансами по 10-12 НОД по 25-30 мин. со старшего возраста по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий. Проводят: воспитатели, психолог.

- Психогимнастика - проводится 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. по специальным методикам. Проводят: воспитатели, психолог.

- Фонетическая и логопедическая ритмика – проводится 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. НОД рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель НОД - фонетическая грамотная речь без движений. Проводят: воспитатели, руководитель физического воспитания, логопед.

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий можно рассматривать как одну из самых перспективных систем XXI века /Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех её свойств и качеств.

Список литературы

1. Ахутина Т. В. *Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально – ориентированный подход.* – Школа здоровья, 2000. – Т. 7. – №2. – С. 21-28.
2. Гаврючина. Л.В *Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие.* – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.
3. *Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17 октября 2013 года № 1155.*

ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

4. Кареева Т.Г. *Формирование здорового образа жизни у дошкольников.* – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Горбатенко О.Ф., Кадраильская Т.А., Попова Г.П. *Физкультурно-оздоровительная работа.* – Волгоград: Учитель, 2007.
6. Белая К.Ю. *Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие.* – М.: Т.Ц. Сфера, 2005.
7. Новикова И.М. *Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений.* – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
8. Рунова М. А. *Двигательная активность ребенка в детском саду.* – М.: Мозаика-Синтез, 2002.