

Опыт работы по использованию
здоровьесберегающих технологий в работе
воспитателя ДОУ.

*Шюрина Ю.А., воспитатель
МБДОУ "ДС №181 г. Челябинска"*

Содержание

	Введение	3стр.
1.	Здоровьесберегающие технологии: понятие, цель и задачи	5стр.
2.	Виды здоровьесберегающих технологий	7стр.
3	Здоровьесберегающие технологии используемые в МАДОУ ЦРРДС № 378	20стр.
4	ДОУ и семья.	24стр.
5	Формы оздоровительной работы используемые мною в дошкольном учреждении.	28стр
6	Заключение	44стр

Введение

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Что же такое здоровье? Обратимся к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова: «Правильная, нормальная деятельность организма». В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23% до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16% до 17,3%. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата - нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса, не оптимальность соотношения статических и динамических движений. У 20-30% детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. По данным прогнозов, 85% этих детей - потенциальные больные сердечно - сосудистыми заболеваниями. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим

неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков). Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, что соответствует социальному запросу общества. Неоспоримо, что основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот вопрос и стала востребованность здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных учреждениях.

1. Здоровьесберегающие технологии: понятие, цель и задачи

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей.

Усилия работников ДООУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Попробуем разобраться в понятиях.

Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ).

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДООУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДООУ.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенное образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач; наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей!

Здоровьесберегающие технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цели использования здоровьесберегающих технологий:

- сбережение здоровья детей путем создания благоприятных условий пребывания, воспитания и образования в ДООУ,

- укрепление психического и физического здоровья дошкольников

Задачи здоровьесбережения:

- сохранить здоровье детей;
- создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;
- обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.
- распределять образовательные и физические нагрузки;
- предотвращать перегрузки и усталость;

- пропагандировать здоровый образ жизни среди родителей и детей.

2. Виды здоровьесберегающих технологий

В дошкольном образовании здоровьесберегающие технологии классифицируются по доминированию целей и решаемых задач. В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей, здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

1. *Медико-профилактические технологии* в дошкольном образовании технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДООУ.

2. *Физкультурно-оздоровительные технологии* в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, различные виды гимнастик, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные

процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

- *Игровой стретчинг* - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

- *Ритмопластика* – это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных двигательных и коррекционных упражнений происходит коррекция и развитие двигательных функций, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются личностные качества, саморегуляция и произвольность движений и поведения. Ритмопластика – это пластичные движения, которые носят оздоровительный характер, они выполняются под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц.

- *Динамические паузы* проводятся в течение всего дня и выполняют следующие функции: развлекательную – создают благоприятную атмосферу; релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга; коммуникативную –

объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой; воспитательную – формирует моральные и нравственные качества; обучающую – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их; развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы; коррекционную – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка.; профилактическую – предупреждают появления психологических заболеваний; лечебную – способствовать выздоровлению.

- Для успешной адаптации и ежедневного пребывания детей в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ) просто необходимо проводить *релаксацию*. Это необходимо для того, чтобы снять у них состояние напряжения или усталости, которое возникает в результате получения огромного количества информации и постоянного общения с другими членами группы. Релаксацию детей в детском саду можно проводить различными способами: создать комнату релаксации; организовать в самой группе уголок или отделить зону релаксации; проводить релаксационные паузы или упражнения.

- *Ортопедическая гимнастика* ориентирована на профилактику болезней опорно-двигательной системы. Такой вид гимнастики актуален сегодня в связи с частым развитием у детей младшего возраста плоскостопии.

- *Дыхательная гимнастика* в детском саду просто обязана проводиться ежедневно. Это – комплекс упражнений, который направлен на укрепление иммунитета малышей. А если дети в группе отличаются гиперактивностью, которая в последнее время весьма распространена, то благодаря такой гимнастике, они научатся расслабляться. Цели и задачи дыхательной гимнастики: научить малыша глубоко и правильно дышать; развивать речевой аппарат и координацию движений; провести время качественно, с пользой и весело.

Зрительная гимнастика помогает предупредить нарастающее утомление глаз, укрепить глазные мышцы и устранить возникающее напряжение. Кроме того их выполнение дает возможность не допустить развития нарушений зрения.

Для проведения данной гимнастики не нужно никаких особенных условий, ее можно выполнять в самой группе в положении стоя. Такие упражнения рекомендуется повторять несколько раз на день в течение трех-пяти минут. При этом во время проведения гимнастики для глаз голова должна сохранять неподвижное положение. В том случае, если у ребенка есть какие-то зрительные патологии, ему нельзя продолжительно и резко наклонять голову. Для максимальной наглядности воспитатель демонстрирует последовательность, а также правильность выполнения упражнений.

Доказано, что каждый палец кисти имеет прямое отношение к определенному участку коры головного мозга. Поэтому так важно уделять больше внимания развитию движений рук - *пальчиковой гимнастике*. В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев». Исследования В.М.Бехтерева, А.Н.Леонтьева, А.Р.Лурия доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.

В детских садах, очень важная проблема для воспитателей и детей, куда расходовать их неумную энергию, желание двигаться, получать впечатления. Подвижные игры в детском саду, это наилучшее решение этой проблемы. Правильно подобранные методики будут способствовать физическому развитию ребенка, его интеллекта, умению общаться со сверстниками, становиться лидером и умению подчинять свои желания общим нуждам. Именно в процессе игры ребенок познает, как следует вести себя в обществе, дружить, прощать и уступать. Педагогическое руководство во время детских игр состоит в том, чтобы наблюдать, стимулировать интерес, выделять важные факторы в поведении и развитии ребенка. Следует внимательно наблюдать за ребенком, подмечая изменения и прогресс в

умениях и навыках, закреплять положительные качества поощрять преодоление отрицательных....

3. *Здоровьесберегающие образовательные технологии* в детском саду – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. 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. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью. К здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся: физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж.

• *Физкультурным занятиям* в детских садах сейчас уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих детей можно отнести к категории часто болеющих. Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для

совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое.

- *Игротерапия* представляет собой погружение педагога в мир дошкольников. Наблюдение за малышами во время игры позволяет выявить проблемы, возможные причины их возникновения. Игровая терапия призвана помочь маленькому пациенту преодолеть сложности развития, исключить проблемы поведения, разобраться, что беспокоит на самом деле. Грамотно проведенный сеанс такой игры позволит ему понять, что он чувствует, как лучше себя вести. Итог проведенной терапии: у ребенка должна повыситься самооценка, развиваться коммуникативные навыки, понизиться уровень тревожности.

- В современных условиях возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно-образовательного процесса уже в раннем дошкольном возрасте. Одним из таких направлений является *массаж и самомассаж*. Как лечебное средство они были известны ещё в глубокой древности. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений. Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга. М.М. Кольцовой было доказано, что существует тесная взаимосвязь между уровнем развития тонких движений пальцев рук и развитием речи. Речевая деятельность формируется под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху или стопе. В восточной медицине существует убеждение, что массаж большого пальца повышает активность головного мозга, указательного- положительно воздействует на состояние желудка, среднего- на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинец – на сердце.

4. *Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка* – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье

ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОО. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОО: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

- Технология музыкального воздействия. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки помню об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Широко использую музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительной деятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также музыку использую перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, включаю спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку и прошу их закрыть глаза и представить себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом

другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции. Обращаю внимание детей на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть их тела.

- Цветотерапия — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.

Красный - обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ.

Оранжевый - повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

Желтый - как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду.

Зеленый - способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. К тому же он помогает при кашле. успокаивает, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Синий - помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

Фиолетовый - действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию.

- Сказкотерапия по своей сущности не может обойти стороной приёмы драматизации и использования различных видов театрализованной деятельности. «Проживание» множества жизней персонажей значительно обогащает интеллектуальный, эмоциональный и поведенческий багаж человека. Слушая сказку, ребёнок проигрывает её в своём воображении. Он представляет себе действие и героев сказки. Таким образом, он в своём воображении видит целый спектакль. Находясь достаточно длительное время в активном состоянии, выполняя определённые действия, связанные с

показом и передачей сюжета, дошкольник осваивает новые умения и навыки речевой и двигательной выразительности. Сказкотерапевтические постановки не допускают «мучительного выучивания» ролей и длительных репетиций. Во главу угла ставится идея экспромта. Детское творчество – первоначальная ступень в развитии творческой деятельности. Ценность его не в результате, не в продукте творчества, а в самом процессе. Большое значение в процессе работы над сказкой приобретает социально – личностный аспект формирования личности ребенка. Терпимость к ближнему, сопереживание – обязательный компонент коммуникативных способностей и полноценного социального общения. Эти качества можно сформировать путём «мягкого» влияния на поведение ребёнка. Необходимо попытаться «заменить» неэффективный стиль поведения на более продуктивный, объясняя дошкольникам, с помощью сказки, смысл происходящего. Здесь пригодится не только «взрослый» опыт педагога, но и опыт общения детей в своих семьях, в группе и т.д. Главное – заронить в душу ребёнка зерно осмысления: «А почему?». Слушая сказочные истории, составленные педагогом и товарищами, дети накапливают некий символический «банк жизненных ситуаций». Этот «банк» может быть активизирован в случае необходимости. В основе работы лежит процесс переноса сказочных смыслов в реальность, как один из факторов эффективного осуществления социально – личностного развития детей.

- *Арт - терапия* (лат. *ars* — искусство, греч. *therapeia* — лечение) представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества. Арт - терапия сегодня считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами, психотерапевтами и даже педагогами. Так как, существует и педагогическое направление арт - терапии задачи, которой развитие, коррекция, воспитание и социализация.

Словосочетание «арт - терапия» в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и

психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности.

Можно сказать, что арт - терапия строится на вере в творческую основу человека. Она не ставит своей целью сделать человека художником или актером. Она направлена, в первую очередь, на решение психологических и педагогических проблем. В арт - терапевтической работе может принимать участие практически каждый человек, независимо от своего возраста. Это не требует наличия у него способностей к творчеству. Арт - терапия помогает устанавливать отношения между людьми. Посредством искусства человек не только выражает себя, но и больше узнает о других. Арт - терапия позволяет познавать себя и окружающий мир. В художественном творчестве человек воплощает свои эмоции, чувства, надежды, страхи, сомнения и конфликты. Происходит это на бессознательном уровне, и человек узнает о себе много нового. Через художественные образы наше бессознательное взаимодействует с сознанием. Арт - терапия развивает творческие возможности. Во время занятий арт - терапией человек может открыть в себе неизвестные ранее таланты. Арт - терапия является хорошим способом социальной адаптации, т. к. она в основном использует средства невербального общения. Это очень важно для людей, которым сложно выразить свои мысли в словах.

Виды арт – терапии:

Если говорить о классической арт - терапии, то она включает в себя только визуальные виды творчества, такие, как: рисование, лепка, живопись, графика и фотография. Но современная арт - терапия насчитывает большее количество видов методик. К ней относят также игротерапию, изотерапию, сказкотерапию, оригами, маскотерапию, драматерапию, музыкотерапию, цветотерапию, песочную терапию, танцеваль-двигательную терапию и т. д.

- *Психогимнастика* - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных

сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Основной акцент сделан на обучении элементам техники выразительных движений на использовании выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретении навыков в саморасслаблении. Основная цель этой программы - научить ребенка справляться с жизненными трудностями. Ребенок должен осознать, что между мыслями, чувствами и поведением существует связь и что эмоциональные проблемы вызываются не только ситуациями, но и их неверным восприятием. В ходе рационально-эмоционального воспитания, как и занимаясь психогимнастикой, дети изучают различные эмоции, возможность управлять ими; Это - преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

Общей задачей является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей. В психогимнастике тоже придается большое значение общению детей со сверстниками, что очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья детей. Имеются десятки причин, вызывающих нарушения общения. Нарушения взаимоотношений могут быть, в частности, следствием двигательной расторможенности, а также неумения словесно общаться. Во время занятий психогимнастикой в основном используется бессловесный материал, хотя словесное выражение детьми своих чувств поощряется ведущим. Ведь назвать — значит более или менее понять. Психогимнастика проводится с детьми как в совместной деятельности так и на занятиях. Приемы психогимнастики не отменяют и не заменяют традиционные методы воздействия на детей: все хорошо в комплексе и все хорошо в меру.

К вспомогательным средствам общения, используемым на психогимнастике, относят рисование и музыку.

Рисование помогает обучать детей навыкам адекватного восприятия и выражения эмоций, усиливает эффект от постоянно проводимого на занятиях

психогимнастикой тренажа отдельных видов неречевого общения-мимики и пантомимики.

О возможности использования изобразительной деятельности в психокоррекционных целях говорится во многих работах, посвященных детской психотерапии. За рубежом это арт - терапия (лечение искусством). У нас метод использования изобразительной деятельности в лечебных целях называется рисуночной психотерапией или изотерапией. Рисование помогает снимать напряжение у детей. Рисунок - это и средство зрительной связи между воспитателем и ребенком.

Среди вспомогательных средств общения, пожалуй, самым действенным и организующим является музыка. Восприятие музыки не требует предварительной подготовки и доступно детям, которым еще нет и года. Само собой разумеется, что музыкальные образы и музыкальный язык должны соответствовать возрасту ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность. Слушание музыки на психогимнастике может предварять этюд, помогающий ребенку войти в нужное эмоциональное состояние. Так, лирическая музыка (отражающая тончайшие нюансы настроения) способствует общему успокоению, а драматическая музыка (отражающая концентрированные эмоции аффекта в их сложности) возбуждает, повышает жизненный тонус. Музыка может быть фоном, на котором развивается действие того или иного этюда.

- Логоритмика – это система музыкально-двигательных, музыкально-речевых игр и упражнений Известно, что ребёнок развивается в движениях. С развитием двигательных навыков тесно связано звукопроизношение, поэтому так важно на занятиях в детском саду использовать логоритмику (пальчиковый игротренинг, пальчиковые гимнастики, динамические паузы, подвижные игры).

На логоритмических занятиях музыка не просто сопровождает движения, а является их организующим началом. Помимо традиционных разделов: пение,

слушание, музыкально- ритмические движения, игра на музыкальных инструментах, встречаются упражнения регулирующие мышечный тонус для развития координации слова с движением, развитием внимания, а также психогимнастика: этюды на выражение эмоций, на расслабление, тренировку дыхания, пантомим, пальчиковые упражнения. Основной принцип музыкального занятия - тесная связь движения с музыкой, включение речевого материала.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации. На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое внимание в нашем ДОО уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития зависят, прежде всего, от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства.

Таким образом, все эти технологии направлены в первую очередь на воспитание здоровых физически и психологически детей. Причем, физическому и психологическому аспектам уделяется одинаково большое внимание.

3. Здоровьесберегающие технологии используемые в МАДОУ ЦРР ДС № 378.

Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих формах:

Осуществление лечебно – профилактической работы. В его рамках проводится следующие мероприятия:

- постоянный контроль осанки;
- контроль дыхания на занятиях по физическому воспитанию;
- подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- сбалансированное питание;
- вакцинация против гриппа;
- потребление фитонцидов (чеснока и лука);
- употребление соков и фруктов;
- кварцевание групп;
- употребление кислородных коктейлей

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).

- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиН
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОУ строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь чёткую картину состояния здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности. Эта схема-анализ и конкретные рекомендации заносятся в групповой «Журнал здоровья» - «Индивидуальный маршрут ребёнка», - чтобы каждый воспитатель планировал физкультурно – оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

В нашем ДОУ воспитанники получают кислородный коктейль. Кислородный коктейль – это сок, фитораствор или любой другой напиток, насыщенный кислородом до состояния нежной воздушной пены. Кислородный коктейль - это очень полезный продукт. Он помогает сконцентрироваться и улучшает память, улучшает зрение. Это естественный природный способ избавиться от головной боли, увеличивает выносливость, является немедикаментозным способом снижения веса, успокаивает и стабилизирует нервную систему, служит гарантией хорошего настроения.

Его применяют для устранения гипоксии, повышения работоспособности, устранения хронической усталости, нормализации сна, повышения иммунитета.

Для повышения сопротивляемости организма простудным заболеваниям в нашем саду детям рекомендовано орошение зева отварами календулы, эвкалипта, шалфея, ромашки, зверобоя, подорожника, мать-и-мачехи, дубовой коры. Дети в течение всего года получают витаминные чаи,

настои трав ромашки, крапивы, зверобоя, мяты, подорожника. Постоянно дети полощут рот отварами трав шалфея, эвкалипта, календулы. С большим удовольствием наши воспитанники участвуют в дегустации травяных чаев:

- успокаивающего чая (мята, пустырник) ;
- противовоспалительного чая (зверобой, ромашка, подорожник) ;
- витаминного чая (смородина, крапива, шиповник) ;
- чая регулирующего обмен веществ (шиповник, земляника) .

Доказано, что различные ароматы определённым образом влияют на развитие ребёнка, на его здоровье и настроение (Б. В. Шеврыгин). Различать запахи способен даже грудной малыш. Разные запахи влияют на детей по-разному: приятные ароматы способны действовать как хорошие лекарства, могут вызывать аппетит, нормализуют деятельности нервной системы, улучшают зрение в сумерках и цветоощущение; и, наоборот, неприятные запахи могут угнетать и раздражать ребёнка.

В нашем ДООУ используются элементы ароматерапии. Практическое применение ароматерапии и аромопрофилактики преследует следующие цели:

- предупреждение и снижение заболеваемости острыми респираторными и вирусными инфекциями;
- коррекция психофизиологического состояния, повышение умственной и физической работоспособности, улучшение координации движений и функций анализаторов, расширение объёма кратковременной памяти, повышение устойчивости к стрессу, улучшение сна;
- профилактика вегето-сосудистой дистонии, функциональных нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы;
- стимуляция общей иммунологической реактивности организма с целью повышения резистентности к инфекционным заболеваниям, расширения адаптационных возможностей.

Использование ароматерапии в детском саду происходит согласно «Индивидуального маршрута ребёнка» во избежание различных аллергических заболеваний, учитывая принцип «Неуверен – не назначай».

Оздоровительная работа в нашем саду усиленно проводится и в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма.

Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции.

Особое место в нашем Д.О.У занимают здоровьесберегающие *образовательные технологии*.

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Здоровьесберегающие образовательные 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. В нашем детском саду во всех возрастных группах проводятся занятия и беседы с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

4. ДОО и семья

Первая школа воспитания — это семья. Родители являются первыми педагогами своего ребенка. В условиях семьи формируется эмоционально-нравственный опыт, определяется уровень содержание эмоционального и социального развития ребенка. Доказано, что состояние здоровья родителей — один из ведущих факторов, оказывающих непосредственное воздействие на здоровье ребенка. Это воздействие не только чисто биологическое (наследственное, но и проявляется опосредованно через систему условий, характеризующих образ жизни матери и отца, их установку на здоровье, степень медицинской активности. Поэтому так важно помочь родителям понять, что на развитие личности ребенка оказывают влияние очень многие факторы, и воспитание не должно идти стихийным путем.

Условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой живет ребенок, целиком и полностью зависит от взрослых, и они, бесспорно, несут ответственность за счастье и здоровье детей. На сегодняшний день проблема взаимодействия ДОО и семьи по вопросам здоровья детей — одна из самых актуальных. Семье нужны поддержка и сопровождение.

Семья и детский сад – это тот микроклимат, в котором живет ребенок дошкольного возраста. Это та среда, в которой он черпает необходимую информацию и адаптируется к жизни в обществе. В любые времена педагоги работали с семьей своего воспитанника, ища поддержку и понимание проблем ребенка для всестороннего развития гармонически развитой и здоровой личности. Однако, родители, не владея в достаточной мере знанием возрастных и индивидуальных особенностей развития ребёнка, порой осуществляют воспитание вслепую, интуитивно. Всё это, как правило, не приносит позитивных результатов.

Цель работы детского сада в этом направлении — оказывать помощь семье по созданию условий для воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья. Она подразумевает следующие задачи:

- повышать сопротивляемость и защитные свойства организма ребенка через обеспечение здорового образа жизни, оптимального двигательного режима, психологической безопасности личности, внедрение здоровьесберегающих технологий;
- создавать оптимальные условия, обеспечивающие охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- осуществлять необходимую коррекцию отклонений в развитии ребенка;
- расширять сотрудничество с семьей по формированию духовно-нравственного облика подрастающего поколения, изучение и активизацию педагогического потенциала семьи;
- осуществлять профилактику асоциального поведения средствами физической культуры и спорта.

Для успешной работы с родителями мы ежегодно проводим исследование семей воспитанников, используя такие методы, как анкетирование, беседы с родителями и детьми, наблюдения за детьми, тестирование, посещение на дому и др.

Чтобы выстроить эффективное общение педагогов и родителей важно обладать коммуникативными умениями, ориентироваться в проблемах воспитания и нужд семьи, быть в курсе последних достижений науки. Общение будет успешно, если оно содержательно, основано на общих и значимых для обеих сторонах темах, если каждая из них в процессе общения обогащает свой информационный багаж. Важным условием является создание моделей «воспитатель - родитель», «воспитатель - психолог - родитель». Особая форма общения в этих моделях доверительно-деловой контакт.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДООУ и семьи мы используем разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями - общие и групповые родительские собрания; консультации; занятия с

участием родителей; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; Дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, досугов; совместное создание предметно – развивающей среды; работа с родительским комитетом группы; тренинги; родительские гостиные; почта Доверия, анкетирование. Зная, как важна атмосфера дружеских взаимоотношений между педагогом и родителями, первое родительское собрание «Будем знакомы» мы проводим в нетрадиционной форме, ведь от первичного восприятия педагога и семьи зависит их дальнейшее сотрудничество.

Красочные наглядные стенды в приемных знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными особенностями детей. В уголках специалистов размещена информация практической направленности, приводятся интересные факты, даются рекомендации учителя-логопеда, педагога-психолога, руководителя изостудии, физкультурного и музыкального работников.

Наряду с коллективными формами организации широко используем индивидуальные и подгрупповые беседы, устные журналы. Обучение родителей лечебно-оздоровительной работе в условиях семьи проводят специалисты ДОО: старшая медсестра, медсестра физиотерапевтического кабинета, инструктор по физкультуре, педагог-психолог. Даются практические советы, рекомендуется медицинская и педагогическая литература.

Один из действенных методов в данном направлении — применение наглядной агитации. В каждой группе имеется уголок здоровья, где помещается информация для родителей о лечебно-профилактических мероприятиях, проводимых в дошкольном учреждении. Имеются так называемые «копилки здоровья», в которых собран материал о нетрадиционных методах оздоровления, материал, пропагандирующий здоровый образ жизни. Эта информация собирается не только медиками и педагогами, но и самими родителями.

Методы профилактики заболеваний также оформляются как санбюютени. Медицинские работники детского сада составили из них целую картотеку.

Проводятся консультации, лектории, семинары, организуются практические занятия. Темы самые разнообразные: «Если ребенок боится стоматолога», «Алкоголь и потомство», «Профилактические прививки — защита от инфекционных болезней», «О здоровье всерьез», «Профилактика детского травматизма», «Формируем потребность в здоровом образе жизни» и др.

Систематически для родителей организуются дни открытых дверей. На наш взгляд, это эффективная форма вовлечение членов семей в педагогический процесс. В течение дня папы, мамы, бабушки и дедушки имеют возможность посетить утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, прогулку, закаливающие процедуры и другие режимные моменты. Свои впечатления посетители оставляют в книге отзывов и предложений. Затем мы анализируем все мероприятия, делаем выводы, подводим итоги. Как правило, родители бывают очень довольны. Но иногда у них возникают вопросы, нам важно каждое их высказывание. Ведь если они что-то не поняли, не так восприняли, необходимо принять это к сведению и разъяснить.

Родители приглашаются на дни и недели здоровья, которые стали традиционными в нашем детском саду. Мамы и папы не только наблюдают, но и становятся активными участниками развлечений, различных игр, спортивных праздников: «Вместе с мамой вдвоем все препятствия пройдем», «Папы могут все на свете», «Папа, мама, я — спортивная семья», «Межпланетные олимпийские семейные игры», «Дружная семейка».

Воспитатели вместе с родителями оформляют стенгазеты и выставки рисунков на темы: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья», «В здоровом теле — здоровый дух», «В стране здоровья», «Активный отдых нашей семьи» и др. Родители принимают участие в конкурсе сочинений

«Наша семья — за здоровый образ жизни», в которых рассказывают о том, как отдыхают, отмечают праздники, выходные дни, какие игры проводят с детьми, какие спортивные мероприятия посещают, какие детско-родительские отношения присутствуют в семье. Затем мы делаем выставки этих сочинений, ведь каждая семья проявляет творчество при оформлении своих работ, прилагают к ним кодексы здоровья семьи. Кроме того, сотрудники детского сада оформляют тематические выставки: «Как вырастить здорового ребенка», «Чтобы не было «Закаляемся с раннего возраста» и др. Мамы и папы с удовольствием знакомятся с экспонатами выставки, делятся впечатлениями. Конечно, не все семьи активны, но многих удастся заимствовать, некоторые родители пересматривают свои взгляды на питание детей.

Организация взаимодействия с семьей – работа трудная, не имеющая готовых технологий и рецептов. Её успех определяется интуицией, инициативой и терпением педагога, его умением стать профессиональным помощником в семье.

Результаты диагностики показывают, что организованная таким образом воспитательно-образовательная и лечебно-оздоровительная работа положительно влияет на развитие детей.

В результате проделанной работы, использовании различных форм и методов общения с родителями, повысилась психолого-педагогическая грамотность родителей; повысилась культура межличностного взаимодействия детей в группе. Таким образом, можно отметить, что работа в тесном взаимодействии с родителями приносит отрядные результаты.

5. Формы оздоровительной работы, используемые мною в дошкольном учреждении

В нашем дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что

способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Закаливающие процедуры:

Особое внимание в режиме дня я уделяю проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая мною система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

- Осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;
- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
- Тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).
- Для наибольшей эффективности закаливания мною обеспечиваются: чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);
- Рациональная, не перегревающая одежда детей;
- Соблюдение режима прогулок во все времена года;

- В теплую погоду сон при открытых фрамугах;
- Гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);

- Хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой. Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола, земли. Именно данное действие и является определяющим, если не единственным, в закаливании, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется.

Двигательная активность детей на свежем воздухе:

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы прогулка давала эффект, мною меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений мы стараемся соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулируем допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

Кроме подвижных игр, я широко используем разнообразные упражнения в основных видах движений: бег и ходьба; прыжки; метание; бросание и ловля мяча

Упражнения на полосе препятствий

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. На каждые две недели имеются 3-4 комплекса физических упражнений на воздухе:

- для хорошей погоды (по сезону);
- на случай сырой погоды;
- на случай порывистого ветра.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в нашем дошкольном учреждении придаётся развитию движений и физической культуры на физкультурных занятиях.

- в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

В нашем детском саду используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

Занятия по традиционной схеме;

Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;

Образовательная деятельность детей

Как бы много воспитатели и родители ни делали для здоровья наших детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому.

Мною были проведены занятия по познанию и индивидуальная работа по следующим темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза - орган зрения», «Полезные и вредные продукты» и т.д.

В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни. На занятиях по валеологии я обучила детей самомассажу и точечному массажу - это элементарный приём самопомощи своему организму.

Самомассаж:

Точечный массаж

Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний. Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи,

бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Игровой массаж

Включает несколько видов массажа.

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 рефлексорно 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. 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.

Интеллектуальный массаж

1. Оттянуть уши вперед – назад, чет до 10, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.
2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.
3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.
4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.
6. Движения челюстью слева направо и наоборот.

Антистрессовый массаж

1. Массаж пальцев рук:
 - нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;
 - массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.
2. Массаж запястья круговыми движениями.

3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».

4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем шею, лоб, щеки и сбросить.

5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.

6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.

7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.

8. Массаж головы. Над ушами к верхней точке, ото лба к верхней точке.

9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.

10. Массаж ушных раковин.

При проведении массажа активных зон необходимо расслабиться, прекратить все посторонние разговоры, отвлечения, сосредоточиться на проведении процедуры.

Таким образом, используя точечный массаж каждый день можно сохранить здоровье ребенка, растить его более здоровым. Для проведения и обучения самомассажу я использовала методику следующих авторов:

- В.Г.Алямовская "Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей",

- Точечный массаж для профилактики и лечения острых респираторных заболеваний по Уманской А. Л

- «Современные пути оздоровления дошкольников», М. Кузнецова;

- «Физическая культура и развитие здоровья ребёнка», В. Кудрявцев;

- Журналы «Ребёнок в детском саду» №1-6 2005, 1-6 2004.

Плавание

Большое оздоровительное и воспитательное значение для наших детей имеет *плавание*, которое является одним из важных видов циклических нагрузок, обладающим мощным оздоровительным общеразвивающим

действием. Плавание отличается от всех других спортивных упражнений неограниченным возрастным диапазоном применения и оказывает благотворное воздействие на сердечно – сосудистую, дыхательную системы: улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность. Плавание является также эффективным средством профилактики и даже лечения нарушения осанки и сутулости. Во время плавания позвоночник ребёнка выпрямляется, мышцы рук и ног выполняют ритмические движения, влияющие на гибкость позвоночника.

Каждую пятницу дети нашей группы посещают бассейн. Вместе с преподавателем физкультурных занятий, мы учитываем возрастные и индивидуальные особенности детей, обеспечиваем соблюдение правил инструкций по обеспечению безопасности детей на воде, осуществляем систематический медико-педагогический контроль за выполнением режима и организацией занятий по плаванию.

Утренняя гимнастика

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки.

Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка. Утренняя

гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме.

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.

Двигательная разминка

В перерывах между занятиями, в своей группе я провожу *двигательную разминку*. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут), доступны детям с разным уровнем двигательной активности. С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, во время занятий мною проводятся *физкультминутки*. Длительность которых составляет 3-5 минут.

Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и

игровых упражнений, вместо физкультминутки можно провести *гимнастику игрового характера*, она состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

Пальчиковая гимнастика

Движения пальцев и кистей рук имеют особое развивающее значение, так как оказывают огромное влияние на развитие речевой и всей высшей нервной деятельности ребенка. Пальчиковая гимнастика проводится мною несколько раз в день: во время занятия, после дневной прогулки и после сна.

При проведении пальчиковых игр происходит автоматизация произношения звуков, развивается выразительность голоса, а также мимика, пластика движения, точность координации как общей, так и мелкой моторики, а это особенно важно.

Гимнастика после дневного сна

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении мною проводится гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики. 2 раза в неделю по 5-7 минут в комплекс гимнастики после дневного сна я включаю *пробежку по массажным дорожкам*. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег (1-1.5 мин.) и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.

Гимнастика пробуждения

Также дети очень любят *разминку в постели*, постепенно просыпаясь под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, они

выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцы в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зев.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату,

Дыхательная гимнастика.

После проведения подвижных игр, гимнастик, требующих интенсивную двигательную активность, проводится дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов

дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха.

Методика применения дыхательных упражнений: вдох через нос, выдох через рот в сомкнутые трубочкой губы, сочетать дыхательные упражнения с общеразвивающими упражнениями, формировать дыхание смешанного типа.

Гимнастика для глаз

- . Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они лишь во время сна. Вот почему выполнение гимнастики для глаз полезно для гигиены и профилактики нарушения зрения. Эта гимнастика проводится мною ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий,
- Артикуляционная гимнастика

Обязательно проводится артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогает быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения, эта гимнастика проводится индивидуально, с подгруппой детей, перед занятиями, С детьми, имеющие дефекты звукопроизношения, занимается логопед.

Пальчиковая гимнастика

Доказано, что каждый палец кисти имеет прямое отношение к определенному участку коры головного мозга. Поэтому так важно уделять

больше внимания развитию движений рук - *пальчиковой гимнастике*. 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. Эта гимнастика проводится мною ежедневно во время занятий, после прогулки, после сна.

Упражнения на расслабление.

Большую роль в своей работе с детьми я уделяю *релаксации*, т.к в логопедических группах очень много детей с гиперактивностью и это просто необходимо. Основная цель упражнений на расслабление — способствовать максимальному отдыху детей в минимально короткий промежуток времени. Кроме того, упражнениями на расслабление решается задача быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей и перевод их из одного эмоционального состояния (возбужденного) в другое (спокойное).

Расслабление сидя и лежа в не подвижном состоянии проводится с закрытым глазами — это дает еще больший эффект, так как исключает воздействие зрительных раздражителей.

Логоритмика.

Успешное развитие речи в дошкольном возрасте имеет решающее значение, и от этого зависит адаптация ребенка к школе. Известно, что дети с нарушением устной речи при поступлении в школу испытывают определенные трудности в овладении письмом и чтением. Таким детям следует вовремя оказать помощь, исправить дефекты звукопроизношения к началу обучения в школе.

Сегодня, помимо традиционных логопедических занятий, которые проводит логопед, я использую такой эффективный метод преодоления речевых нарушений, как логопедическая ритмика. Такую форму активной терапии я начала осуществлять впервые в 2014-2015 учебном году. Свою работу я начала с изучения методических рекомендации и обширного

практического материала многих авторов, занимающихся логоритмикой (М.Ю. Картушина, А.Е. Воронова, Н.В. Микляева, О.А. Полозова, Г.В. Дедюхина и др.). Включая элементы логоритмики в занятия по развитию речи, физкультурные занятия, музыкальные занятия, утренние зарядки, я заметила, что это очень нравится детям. В дальнейшем в своей педагогической практике я намерена более углубленно заняться этой технологией.

Главной своей задачей считаю, доведение до сведения родителей информации о том, как важна работа по формированию физического развития ребенка в разные режимные моменты. Особое внимание уделяю беседе о выполнении рекомендаций дома. Обязательным считаю обсуждение успехов ребенка в преодолении речевых, физических проблем. В своей работе предпочитаю совмещать индивидуальное консультирование с открытым показом индивидуального занятия с ребенком для родителей. За время работы наблюдается положительная динамика (до 70%) со стороны родителей в выполнении необходимых предложенных рекомендаций.

Связь с родителями через «Родительский уголок» относится к наглядным формам работы. Стенд предлагает родителям рекомендации, которые способствуют физическому, речевому развитию. В родительском уголке так же освещаются следующие темы: «Что такое мелкая моторика и почему так важно ее развивать?», «Развитие мелкой моторики», Игры и упражнения на развитие мелкой моторики рук», «Дыхательная гимнастика», «Проведение пальчиковой гимнастики в домашних условиях», «Массаж малышам» и др.

В 2013 учебном году в среднюю группу логопедического вида было зачислено 18 детей с низкой общей речевой активностью детей. Для этого создала необходимую базу для развития речевых умений, связанных с такими видами речевой деятельности, как говорение и слушание, общение взрослого с ребенком во всех видах деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий. Постоянный пример взрослого побуждает

детей к подражанию, делает привычным, осмысленным и приятным для ребенка. Ежедневное проведение здоровьесберегающих технологий у 80% детей улучшает дикцию, делает речь выразительной, обогащает словарный запас, совершенствует диалогическую и монологическую речь детей стимулирует к познавательной активности детей.

Заключение.

Итак, здоровьесберегающая среда, созданная в условиях детского сада воспитателями, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков. Результатом эффективной работы воспитателей является снижение заболеваемости детей.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. 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 ее свойств и качеств.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21- го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогики здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно воспитатель использует для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка

Литература:

1. Алямовская В.Г. Новые подходы к планированию образовательной работы в детском саду. - //Управление ДОУ, N3, 2002г., с. 21 – 27.
2. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. –М.: ТЦ Сфера, 2005 г.
3. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с
4. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
5. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004
7. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.
8. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-N1.-С.114-117.
9. Гимнастика для глаз. - // Дошкольная педагогика, декабрь, 2007. – с.26-27.
10. «Са-Фи-Дансе» танцевально- игровая гимнастика для детей.
11. «Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников» Савина Л.П.
12. «Логоритмические занятия в детском саду.» М.Ю.Картушина.
13. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4 -7 лет.- Волгоград: Учитель,2008.
14. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008 .

15. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников.- Волгоград: Учитель, 2009 .
16. Горбатенко О.Ф., Кадраильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа. - Волгоград: Учитель, 2007
17. Арсеновская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду. – Волгоград: Учитель, 2009 .
18. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. - М.: Школьная Пресса, 2008 .