Современные методы здоровьесбережения детей дошкольного возраста

**Корнева Наталья Александровна**

Современные методы здоровьесбережения детей дошкольного возраста

«**Современные методы здоровьесбережения детей дошкольного возраста**»

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту одной из **современных** задач образования является сохранение и укрепление **здоровья детей**. **Дошкольное** учреждение должно обеспечить детям возможность сохранения **здоровья**, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по **здоровому образу жизни**, научить использовать эти знания в повседневной жизни. В последнее время **возросла** актуальность поиска инновационных и более эффективных форм привития **здорового образа жизни дошкольникам и их родителям**. В качестве инноваций рассматривается любое новшество в области физического воспитания **детей дошкольного возраста**, так как это коррекция общего психического и физического развития. Тема нашего выступления «**Современные методы здоровьесбережения детей дошкольного возраста**» **Метод – путь к чему- либо**, способ достижения цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Технология отличается от **методик** своей воспроизводимостью, устойчивостью результатов, отсутствием многих *«если»*. Смешение технологий и **методик приводит к тому**, что иногда **методики** входят в состав технологий, а иногда, наоборот, те или иные технологии – в состав **методик обучения**. **Метод** деятельности является составной частью, элементом способа деятельности. В свою очередь, совокупность способов деятельности составляет **методику деятельности**. **Методику же**, дающую гарантированный результат вне зависимости от личностных качеств субъекта и объекта деятельности, можно считать технологией.

Арттерапия - это буквально **оздоровление искусством**. **Оздоравливает** любая творческая деятельность - и прежде всего собственное творчество. Арттерапия снимает у любого ребенка, самые разные проявления нестабильности настроения, тревоги. В настоящее время арттераия в широком понимании включает в себя: -изотерапию (лечебное воздействие средствами искусства: рисованием, лепкой, декоративноприкладным искусством и др.) -музыкотерапию *(лечебное воздействие через восприятие музыки)*. -сказкотерапию *(лечебное воздействие чтением, театрализацией)*. Один из видов арттерапии является сказкотерапия.

Сказкотерапия – это воспитание и лечение сказкой. Сказка не только учит **детей переживать**, радоваться, сочувствовать, грустить, но и побуждать их к речевому контакту. Сказка содержит многогранный материал, в основе сказкотерапии лежит идея о том, что каждая сказочная ситуация несет в себе скрытый смысл решения сложных ситуаций. Продолжение лечения при помощи сказки проходит в группе с помощью театральных игрушек на **ладошке**, картинок на фланелеграфе, используем запись фонограммы. Придумываем новые персонажи к знакомым сказкам, пробуем сочинять самостоятельно сказки. По ходу сказки дети учатся расслабляться по контрасту с напряжением, правильно дышать, расширяются их представления об эмоциях, чувствах и состояниях; преодолеваются барьеры общения, развивается речь, коммуникативные навыки, внимание, чувственное восприятие, мышление, воображение.

В работе с детьми применяем **метод игротерапии - игры**, которые помогают не болеть. На укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах, укрепление мышц. включаем игры такие игры, как: *«Пастушок дудит в рожок»*, *«Король ветров»* (дуем на вертушку, мыльные пузыри, подвешенный шарик, сдуваем ватку с **ладошки**). Песочная терапия – одна из разновидностей игротерапии. Для песочной терапии используем световой модуль для рисования песком. Это один из **современных методов**, который применяется в детской практике. Игры с песком – одна из форм естественной активности ребенка. Именно поэтому можно использовать песочницу, проводя коррекционные, развивающие и обучающие занятия. Песочную терапию применяем в сочетании с другими **методами**, такими как сказкотерапия, изотерапия. Для создания собственного мира в песочнице, ребенку предоставляется возможность создать в песочнице все, что задумал. Этот **метод** полезен для тревожных и мнительных, испытывающих страх перед поставленной задачей, агрессивных и способствует снятию агрессии, а также повышает уверенность в себе застенчивых и замкнутых, для **детей** с проблемами общения и поведения. Также этот **метод подходит для детей** с неуравновешенной нервной системой, высокой тревожностью, переживших стрессовые ситуации. После завершения работы с песком, ребенок дает название своему творению и рассказывает о нем. Эти игры стабилизируют эмоциональное состояние ребенка, развивают тактильную чувствительность и мелкую моторику, способствуют развитию речи, внимания, памяти.

Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию. Рисование связано с важнейшими функциями (зрительные, двигательная координация, речь, мышление, рисование не только способствует развитию каждой из этих функций, но и связывает их между собой. Для изотерапии подходят все виды художественных материалов. Для работы с детьми предоставляем порисовать **ладошками**, используем нетрадиционную технику рисования, предоставляя ребёнку на выбор разнообразные материалы: бумагу разного формата (прекрасным материалом являются обои, пластилин, природный материал, краски, цветные карандаши, тонкие и толстые кисти, тампончики, свечи, нитки. Любое рисование, фантазирование, конструирование - это тоже лечение. Эффективны все виды творчества, но чаще всего такими лечебными свойствами в наибольшей степени обладает рисование. Рисование, регулярное, с элементами фантазии необходимо всем детям ежедневно. И, кстати, если ребенок не хочет рисовать - это само по себе уже некоторый симптом не вполне благоприятного развития личности. Изотерапия очень тесно связана с музыкотерапией. Музыкотерапия – один из **методов**, который укрепляет **здоровье детей**, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Для этого был оформлен музыкальный уголок с музыкальными инструментами, баночками с различными наполнителями, музыкально-шумовыми игрушками. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных **детей**, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребенка. **Метод** музыкотерапии можно применять в организованной образовательной деятельности *«Художественное творчество»*, во время релаксаций на снятие усталости, напряжения *«Руки любви»*, после двигательной деятельности **детей лёжа на спине**. Обращаем внимание ребенка на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть его тела. Большое внимание на **современном этапе оздоровления** уделяется цветотерапии.

Цветотерапия – наука, изучающая цвета. Цвету издавна приписывалось магическое значение, благотворное или отрицательное действие на человека, ведь для человека зрение является самым важным из всех видов чувств. Воздействие цвета на людей неоднозначно, а сугубо индивидуально, оно носит избирательный характер, и это необходимо учитывать в работе с **дошкольниками**. Установлено, что даже употребление овощей и фруктов нужного цвета, ношение одежды определенных цветов тоже могут дать положительный терапевтический эффект. Прежде чем заняться цветотерапией в детском саду были проведены консультации, изучали воздействие цвета на людей и как нужно использовать в работе с детьми. Так в нашем детском саду появился “Сухой дождь”. “Сухой дождь” – шатёр из разноцветных атласных лент, расположенных от теплых тонов к холодным. Закрепленных на подвесной горизонтальной платформе. Ленты спускаются вниз, словно струи воды, их приятно трогать, перебирать в руках, проходить сквозь них, касаясь лицом. Проходя через такой “дождь”, три-четыре раза в течение занятия (от теплых цветов к холодным, “шустрики” заметно успокаиваются, а “мямлики” (они ходят по направлению от холодного цвета к теплому, наоборот, - активизируются. Разноцветные “струи” стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства своего тела в этом пространстве. За “струями” можно спрятаться от внешнего мира.

Ароматерапия – лечение ароматами, процесс вдыхания ароматов, использование растительных экстрактов в виде эссенций или эфирных масел для лечения широкого круга болезней за счет эффективного воздействия на эмоции и настроение **детей**. Один из способов использования ароматерапии заключается в том, что несколько капель масла растворяем в горячей воде и опрыскиваем помещение. **Методы** ароматерапии безопасны. В период подъема заболеваемости респираторными инфекциями применяем масло шалфея, эвкалипта, пихтового масла. В практике применяем различные другие нетрадиционные **методы оздоровления детей**. Для развития тактильных ощущений создана соответствующая среда и в группе: мячи, плоды каштана, шишек, ореха. Ходьба по массажному коврику, дорожке из применяется для развития тактильного восприятия, координации движений и профилактики плоскостопия. Для получения лучших ощущений, дети ходят по дорожке босиком, в носках. Игровые тактильные пособия способствует развитию различных мелкой моторики пальцев рук, развитию речи, моторнозрительной координации *(тактильные дощечки)* Одним из самых интересных занятий для **детей** является работа с мягким конструктором. Мягкий конструктор состоит из мягких модулей *(можно разнообразить поролоновыми губками разного цвета, размера)*: различной формы, размера и качества. С помощью мягкого конструктора дети строят дома, гаражи, мебель для кукол и т. д. Мягкий конструктор развивает мелкую моторику, тактильные ощущения, развивает воображение, фантазию. В целях повышения эффективности **оздоровительной** работы с детьми в рамках инновационной деятельности внедрили “Динамический час”. Вместо классической организации физкультурного занятия на воздухе проводится динамический час в игровой форме. Структура состоит из 2 частей: 1 часть **оздоровительная** разминка подготавливает организм к физической нагрузке. В игровой форме используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки. 2. часть **оздоровительноразвивающая** тренировка определенного вида физических умений и навыков, развитие физических качеств, формирование умения играть вместе в подвижные игры. В работе с детьми используем **современные оздоровительные технологии и методики**: разные виды дыхательной гимнастики (А. Стрельниковой, игрового массажа (А. Уманской и К. Динейко, пальчиковую гимнастику, **оздоровительные минутки**. Используем также виброгимнастику академика А. А. Микулина.

Виброгимнастика относится к физкультурной терапии. Встряхивание организма, стимулирующее более энергичное кровообращение, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм. Виброгимнастика показана детям, которым по ряду причин нельзя заниматься более активными движениями, и они обычно очень остро переживают подобные ограничения. Кроме того виброгимнастику можно использовать в качестве физкультминутки во время и после напряженной умственной деятельности. Перед организованной образовательной деятельностью можно включить упражнения на единение и эмпатию такие, как *«Подарим улыбку друг другу»*, *«****Здороваемся друг с другом****»*, тем самым желаем **здоровья** друг другу передача по кругу “волшебного” клубочка или цветка с добрыми пожеланиями друг к другу. Постоянное соблюдение таких нетрадиционных **методов** доставляет радость детям, облегчает их настрой на занятие и переход к повседневной деятельности. Все **современные направления оздоровления направлены на оздоровление детей**, на снижение простудных заболеваний, на увеличение посещаемости **детей в группе**. Десять золотых правил **здоровьесбережения**:

- Соблюдайте режим дня!

• Обращайте больше внимания на питание!

• Больше двигайтесь!• Спите в прохладной комнате!

• Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

• Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

• Гоните прочь уныние и хандру!

• Адекватно реагируйте на все проявления своего организма

!• Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

• Желайте себе и окружающим только добра!

• **Метод** обучения специфические общепедагогические Рассказ

Дидактический рассказ Дискуссия Работа с книгой Демонстрация Иллюстрация **Видеометод** Упражнения Наглядность Практический **метод** Познавательная игра **Методы** программированного обучения Ситуационный **метод**

Игровой **метод СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

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

2. Технологии обучения **здоровому образу жизни**: Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия, коммуникативные игры, занятия из серии *«****Здоровье****»*, самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь *(БОС)*.

3. Коррекционные технологии: Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика **Здоровьесберегающая** технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение **здоровья** ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Педагогические **здоровьесберегающие** Технологии сохранения и стимулирования **здоровья** Технологии обучения **здоровому** образу жизни Коррекционные технологии

- Стретчинг

- Динамические паузы

- Подвижные и спортивные игры

- Релаксация

- Гимнастика *(пальчиковая, для глаз, дыхательная и др)*

- Гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая. - Физкультурные занятия

- Проблемно-игровые:игротренинги, игро

- терапия - Коммуникативные игры

- Серия занятий *«Уроки****здоровья****»*

- Точечный самомассаж

- Технологии музыкального воздействия

- Арт-терапия

- Сказкотерапия

- Технологии воздействия цветом

- Психогимнастика

- Фонетическая ритмика