

Практическое применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми раннего дошкольного возраста.

«Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

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

Очень важно применять здоровьесберегающие технологии в работе с первых дней пребывания детей в дошкольном образовательном учреждении. Адаптивные возможности ребёнка раннего дошкольного возраста ограничены, поэтому переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития.

Поступление ребенка в детский сад является особым периодом жизни для всей семьи: и для ребенка, и для родителей. Для малыша - это сильное стрессовое переживание, которое необходимо смягчить. Ему предстоит приспособиться к совершенно иным условиям, чем те, к которым он привык в семье. Четкий режим дня, отсутствие родителей, как правило, иной стиль общения, необходимость общения со сверстниками, новое помещение - все эти изменения создают для ребенка стрессовую ситуацию. Эти новые факторы вызывают у малыша защитную реакцию в виде плача, отказа от еды, сна, общения с окружающими.

И педагоги, и родители должны понимать, насколько ответственным момент адаптации ребенка к условиям детского сада и насколько серьезные последствия для здоровья ребенка он может спровоцировать.

Положения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования акцент делают на создании наиболее благоприятных для ребенка психолого-педагогических условий, где особое внимание уделяется условиям взаимодействия педагога и ребенка.

Таким образом, привыкание ребенка к детскому саду будет максимально безболезненным, при использовании комплексного подхода к решению проблем адаптации каждого малыша.

Во время адаптационного периода решала следующие задачи: преодоление стрессовых состояний у детей и формирование активной позиции родителей по отношению к процессу адаптации детей.

Так как малыши нередко болеют и после болезни нуждаются в повторной адаптации (да и пополнение группы вновь поступающими детьми может продолжаться на протяжении всего года, эту работу проводила не только в первые два-три месяца, но и на протяжении всего учебного года.

Базовыми средствами работы служили разнообразные игры с речевым сопровождением: хороводы, марши, песенки, потешки, стишки, «ладушки» и «догонялки». Они быстро вовлекают детей в свой ритм, переключают их с дружного плача на дружное хлопанье в ладоши и топанье ногами, объединяют детей, задают положительный эмоциональный настрой. В этих играх даже стеснительные, замкнутые дети постепенно преодолевают внутренний барьер и идут на контакт со взрослыми и сверстниками.

В своей работе с детьми раннего возраста (1,5 - 2 лет) я использовала здоровьесберегающие технологии, цель которых - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику

самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Цель применения здоровьесберегающих технологий в группе раннего возраста и в первой младшей группе - сделать адаптационный период как можно менее длительным и болезненным.

Адаптационный период считается законченным, если ребенок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками.

В своей практической деятельности я применяю следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

- Подвижные игры - применяются, как часть НОД, на прогулке, в групповой комнате, они делятся на подвижные игры малой, средней и высокой степени подвижности. Игры проводятся ежедневно и подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей раннего дошкольного возраста, местом и временем их проведения.

- Динамические паузы - проводятся вовремя НОД, 1-2 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида НОД. Задачи динамических пауз: смене вида деятельности; предупреждении утомляемости; снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения; активизации кровообращения; активизации мышления; повышении интереса детей к ходу занятия; создании положительного эмоционального фона.

- Дыхательная гимнастика - представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка. Задачи дыхательной гимнастики: улучшить работу внутренних органов; активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом; тренировать дыхательный аппарата; осуществлять профилактику заболеваний органов

дыхания; повысить защитные механизмы организма; восстановить душевное равновесие, успокоиться; развивать речевое дыхание.

- Пальчиковая гимнастика - проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого, такая гимнастика способствует развитию: осязательных ощущений; координации движений пальцев и рук; творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая и дыхательная гимнастики непосредственно способствуют развитию активной и понимаемой речи у детей раннего дошкольного возраста.

- Гимнастика для глаз - проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для: снятия напряжения; предупреждения утомления; тренировки глазных мышц; укрепления глазного аппарата.

- Гимнастика ортопедическая - профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Задачи ортопедических игр: воспитывать сознательное отношение к занятиям; усваивать и закреплять элементы навыков правильной осанки, мелкой моторики пальцев ног; обучать навыкам принимать и фиксировать правильную осанку; обучать правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы; обучать массажу рук и стоп мячами-массажерами;

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

- НОД по программе «Будь здоров, малыш!» Т.Э. Токаевой. Цель программы и педагогической технологии «Будь здоров, малыш!»: - улучшение физического воспитания и укрепления здоровья детей с 1 года до 3 лет, на основе активизации их субъектной позиции на этапе раннего детства интеграция усилий всех субъектов организации физкультурно - оздоровительной работы с детьми на основе реализации деятельностного,

личностного, комплексного, валеологического подходов, медико-психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса.

- Игротерапия. В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность: проявить эмоции, переживания, фантазию; самовыразиться; снять психоэмоциональное напряжение; избавиться от страхов; стать увереннее в себе.

- Игровой самомассаж. самомассаж – одно из средств профилактики и коррекции речи детей. Цель самомассажа поднять общий тонус детского организма и улучшить кровообращение. В своей практике для самомассажа я использую мячики Су Джок.

- Арт-терапия. Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Арт-терапия ненавязчиво исцеляет психику, знакомит с окружающим миром, позволяет увидеть мир вокруг себя прекрасным и гостеприимным.

- Технологии музыкального воздействия используется в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.