

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 222»

«Использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в
различных видах деятельности»

Соколова И.И.

Барнаул 2021

Здоровьесберегающие технологии — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Целью применения здоровьесберегающих технологий считается:

Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Теперь подробнее рассмотрим наиболее часто применяемые из здоровьесберегающих технологий.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы способствуют снижению утомляемости у детей между двумя видами непосредственной образовательной деятельности. В результате активизируется мышление и повышается умственная работоспособность. Можно использовать с элементами дыхательной гимнастики.

Физкультминутки проводятся во время организованной образовательной деятельности, их длительность составляет 3-5 минуты; они проводятся в форме разнообразных комплексов физических упражнений (6-8 упражнений) с выходом из-за столов.

Подвижные и спортивные игры являются важнейшим ежедневным занятием с детьми. Предусмотренные планированием игры проводятся на утренних и вечерних прогулках в соответствии со временем года. Игры способствуют не только развитию игровых навыков ребенка, но и служат формированию здоровья детей.

Релаксация— специальный метод, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник. Способствует снятию напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов с музыкальным и словесным сопровождением. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Проводятся в любом подходящем, проветриваемом помещении.

Длительность зависит от индивидуальных особенностей нервной системы детей.

Пальчиковая гимнастика направлена на повышение работоспособности коры головного мозга, развитие активной речи ребенка. Рекомендуются детям с речевыми проблемами.

Выделяют следующие виды пальчиковой гимнастики.

- 1) Пальчиковая гимнастика с речевым сопровождением.
- 2) Игры с природным, бросовым материалом (горох, фасоль и т.д.).
- 3) Игры с пособиями (игры-шнуровки, игрушки с прищепками, пальчиковый театр).

Развитие мелкой моторики проводятся ежедневно, в любое удобное время, а также и в НОД.

Дыхательная гимнастика- это система упражнений на развитие речевого дыхания. Дыхательная гимнастика направлена на решение следующих задач:

- насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;
- повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;
- нормализации и улучшение психоэмоционального состояния организма;
- развитие силы, плавности и длительности выдоха.

В работе с детьми используются дыхательные упражнения с удлиненным, усиленным выдохом и вдохом через нос. Оборудование для развития дыхания, является частью развивающей предметно-пространственной среды (вертушки, мыльные пузыри, игрушки-тренажеры). Проводятся в различных формах оздоровительной работы, во время гимнастики, после дневного сна, на физкультурных минутках в хорошо проветриваемом помещении через час после приема пищи.

Артикуляционная гимнастика. Целью артикуляционной гимнастики является выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков. Артикуляционную гимнастику целесообразно проводить с детьми начиная с трехлетнего возраста. Желательно отводить на артикуляционные упражнения от 3-5 минут ежедневно в младшем дошкольном возрасте, до 10-12 минут ежедневно для детей старшего дошкольного возраста. Каждый комплекс должен включать от четырех до восьми упражнений (соответственно возрасту детей, но не должен превышать рекомендованной продолжительности).

Упражнения для глаз проводятся с целью:

- укрепления глазных мышц нарушений зрения, переутомления;
- снятия напряжения;
- общего оздоровления зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя, при выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе). Длительность 2 — 4 мин.

Детям с нарушением зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Используется в любое свободное время, во время занятий для снятия зрительной нагрузки.

Гимнастика ортопедическая рекомендуется детям с плоскостопием и нарушениями осанки в качестве профилактики болезней опорно-двигательного аппарата. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

2. Обучения здоровому образу жизни:

Физкультурные занятия проводятся в соответствии с программными требованиями. К основным формам относятся: физкультурное занятие, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, специально организованная физкультурная деятельность на прогулке, самостоятельная физкультурная деятельность.

Утренняя гимнастика. Во время гимнастики повышается эмоциональный тонус, который является результатом мышечной радости от движений в коллективе сверстников. Снимается напряжение от пробуждения после ночного сна, дисциплинируется поведение, происходит коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие органов дыхания. Утреннюю гимнастику проводят перед завтраком. Формы и методы проведения, длительность зависят от возрастных особенностей детей.

Гимнастика пробуждения проводится после дневного сна для запуска всех жизненно важных процессов организма. Является хорошим стимулом для поднятия настроения, бодрости, для профилактики нарушений осанки и

плоскостопия. Проводится ежедневно, состоит из упражнений в кровати, закаливающих мероприятий.

Самомассаж – это дозированное механическое раздражение тела человека, выполняемое с помощью специального оборудования: массажные мячики, деревянные массажеры. Самомассаж стимулирует обменные процессы в мышечной ткани, усиливает кровообращение в мышцах, улучшает питание тканей, снабжая их кислородом. Самомассаж способствует приобретению знаний о строении собственного тела, стимулирует развитие речи и увеличивает словарный запас. Рекомендуется детям с гипертонусом мышц.

3. Коррекционные технологии:

Логоритмика. Это форма активной терапии, в которой преодоление речевых нарушений идет путем развития двигательной сферы ребенка в сочетании со словом и музыкой. Логоритмика оказывает влияние на общий тонус, на моторику, настроение, способствует тренировки подвижности нервных центров ЦНС и активизации коры головного мозга; развивает внимание, его концентрацию, объем, устойчивость, память зрительную, слуховую, моторную; ритм благоприятно влияет на различные отклонения в психофизической сфере детей с нарушениями речи. Проводится как часть НОД.

Музыкотерапия и звукотерапия (лечение звуками природы) заключается в музыкальном сопровождении режимных моментов и занятий. Технология музыкального воздействия позволяет корректировать эмоциональный фон ребенка. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей и 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). При использовании музыки необходимо помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей.

Сказкотерапия. Это способствует освоению навыков общения, целенаправленного слухового восприятия, развитию мышления, речи,

памяти. Воспитатель должен создать такие условия, при которых ребенок, работая со сказкой (читая, придумывая, разыгрывая, продолжая, учится находить решения своих жизненных трудностей и проблем. Возможны как групповые, так и индивидуальные формы работы.

Существуют так же нетрадиционные здоровьесберегающие технологии.

Крупа, а также макароны разной формы – очень полезный и приятный материал для занятий с ребенком, кроме того способствует развитию мелкой моторики рук, развивает познавательный интерес, усидчивость, концентрацию внимания. В процессе манипуляций сыпучим материалом, дети освобождаются от негативных эмоций, внутренних зажимов, стрессов. Для игр с крупами подойдет все, что есть в доме: гречка, просо, фасоль, семечки, горох, различные виды макарон, семечки и даже обычная соль, ну и конечно различные емкости, ложечки и сито. Чем разнообразнее получится материал, тем лучше, так как ребенок сможет получать широкий спектр тактильных ощущений. Все эти занятия содержат не только практические задачи, но и воспитательно-образовательные, что в целом позволяет всесторонне развивать личность ребенка.

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. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого воспитывается выносливость и старательность. Задачи стретчинга:

Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.

Повышение функциональной деятельности систем организма.

Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощенности в движении.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются как физкультминутки, во время групповой и индивидуальной работы с детьми. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз. Стретчинг проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста, в хорошо проветриваемом помещении. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.

«Кинезиологические упражнения» это гимнастика для мозга. Они улучшают внимание и память, формируют пространственные представления. Кинезиологические упражнения влияют не только на развитие умственных способностей, но и позволяют расширить границы возможностей мозга.

Вывод: использование здоровьесберегающих технологий способствует:

- повышению работоспособности, выносливости детей;
- развитию психических процессов;
- формированию, развитию двигательных умений и навыков;
- развитию общей и мелкой моторики;