

«ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ» (консультация для педагогов)

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (Всемирная организация здравоохранения).

Здоровьесберегающие технологии и формирование здорового образа жизни заняли одно из важных мест в образовательном процессе нашего детского сада.

Основные формы работы: медико – профилактическая, физкультурно – оздоровительная, коррекционная (социально – психологическая), спортивно – досуговая, информационно – просветительская.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- медико – профилактическая: закаливание, проветривание, прогулки, полоскание.
- физкультурно – оздоровительная: утренняя гимнастика, физкультура, динамические паузы, подвижные игры, гимнастика после сна, стретчинг, фитболгимнастика, дыхательная гимнастика, точечный массаж, йога для детей.
- коррекционная: сказкотерапия, технология музыкального воздействия, цветотерапия, коммуникативные танцы, игры, креативная гимнастика.
- спортивно – досуговая: спортивные досуги, праздники, спортивные игры.
- образовательная: использование ИКТ, для наиболее наглядной демонстрации преимуществ ЗОЖ.
- информационно – просветительская: консультации для родителей и воспитателей, беседы с детьми, папки – передвижки.

Расширение физических задач стало возможно благодаря созданию соответствующих условий в группе и ДОО. Новое и нетрадиционное оборудование, созданное руками воспитателей интересно детям. Они с удовольствием принимают участие в физкультурно – оздоровительных мероприятиях.

О наиболее интересных технологиях подробнее.

Цветотерапия (коррекционная технология). Очень важна цветовая гамма физкультурного оборудования, помещения, в котором дети занимаются физупражнениями и развивающими играми. Она должна отличаться от комнат, где дети отдыхают.

Теплые цвета (красный, оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы, стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи.

Холодные цвета (синий, голубой) нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно – силовые качества. Зеленый цвет нормализует сердечную деятельность и работу ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболевании позвоночника, обмена веществ, мигрени.

Музыкальная терапия (коррекционная технология). Сегодня современные ученые выделяют музыкальные произведения, которые положительно влияют на эмоциональное состояние ребенка, так например для уменьшения чувства тревоги и неуверенности рекомендуют слушать музыку

Ф.Шопена: «Мазурки», «Прелюдии», «Экспромты», а так же «Вальсы» И.Штрауса, «Мелодию» А.Рубинштейна. Для уменьшения раздражительности – «Лунную сонату» Л.Бетховена, «Грезы» Р.Шумана, музыку А.Вивальди и В.А.Моцарта. Для общего успокоения – «Колыбельные» И.Брамса, «Аве Мария» Шуберта, «Баркаролла» и «Сентиментальный вальс» Чайковского.

Коммуникативные танцы, игры, креативная гимнастика (коррекционная технология). Сюда относятся музыкально – творческие игры (упражнения с превращениями), специальные задания, способствующие развитию выдумки, творческой инициативы, для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

Сказкотерапия (коррекционная технология). Сказкотерапия как метод психотерапевтического воздействия на ребенка и как способ передачи знаний о жизни известен уже на протяжении многих веков. Дети очень восприимчивы к жанру сказки. «Лечение сказкой» - это метод психологической коррекции. Под влиянием сказкотерапии ребенок корректирует свое поведение мягко и без потрясений. В сказкотерапии используются народные, авторские, психотерапевтические, дидактические, психокоррекционные, медитативные, диагностические.

Стретчинг (физкультурно – оздоровительная технология). Специально подобранные упражнения на растяжку мышц. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

Детская йога (физкультурно – оздоровительная технология). Специальные комплексы упражнений, подающихся, как правило, в форме игры «в животных». Занятия йогой развивают в ребенке осознанность, внимательное и уважительное отношение к своему телу, к своему состоянию и настроению, укрепляют здоровье и поддерживают самооценку. Йога помогает ребенку расти в гармонии с собой, ощущая свою цельность и «единственность», осознавая свои творческие возможности.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно – образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирует положительные мотивации у педагогов ДОО.

Подготовила : воспитатель Баранова Евгения Александровна