

***"Если нельзя вырастить ребёнка,
чтобы он совсем не болел,
то во всяком случае, поддерживать
его высокий уровень здоровья
вполне возможно"***

Академик, хирург Н. М. Амосов.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Цель - объединить педагогов, психологов, медицинских работников, родителей и главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Здоровьесберегающие технологии применяются в различных видах деятельности и представлены в:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения здоровому образу жизни;
- коррекционные технологии.

В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются:

- Организация разных видов деятельности детей в игровой форме;
- Организация культурного творчества;
- Оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми пособиями.

Вся эта работа осуществляется комплексно в течение всего дня .

Работая с детьми младшего дошкольного возраста, особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

К ним относятся:

- четкая организация теплового и воздушного режима в помещении;
- режим проветривания;
- соблюдение режима прогулок;
- неперегревающая одежда ребенка;
- гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой);
- подвижные игры и физические упражнения.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от:

- Типа дошкольного образования.

- Продолжительности пребывания детей в ДОУ.
- Конкретных условий ДОУ.
- Программы, по которой работают педагоги.
- Профессиональной компетентности педагогов.
- Показаний заболеваемости детей.

К традиционным здоровьесберегающим технологиям относятся:

- утренняя гимнастика;
- физическая культура;
- подвижные игры;
- физкультурные досуги и праздники.

Можно выделить три вида здоровьесберегающих образовательных технологий:

- **организационно-педагогические технологии**, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- **психолого-педагогические технологии**, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- **учебно-воспитательные технологии**, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья воспитанников.

Приведем некоторые варианты здоровьесберегающие технологии, которые могут быть использованы педагогами и воспитателями в своей работе с детьми:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья (динамические паузы, ритмопластика, логоритмика, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная и артикуляционная гимнастика, упражнения на расслабление по контрасту с напряжением);

Технологии обучения здоровому образу жизни (игротренинги и игротерапия, самомассаж, точечный самомассаж);

Коррекционные технологии (арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, психогимнастика, фонетическая гимнастика).

Использование здоровьесберегающих технологий при проведении развивающей работы с детьми способствует:

- повышению работоспособности, выносливости детей;
- развитию психических процессов;
- формированию, развитию двигательных умений и навыков;
- развитию общей и мелкой моторики;
- и в итоге способствует социальной адаптации детей.

Более подробно нам бы хотелось рассказать о нетрадиционных технологиях, которые мы применяем в нашей группе с нашими малышами.

Су-Джок терапия («Су» — кисть, «Джок» — стопа) – нетрадиционная восточная технология оздоровления всего организма, которой может овладеть

каждый человек и не прибегая к медикаментам помочь себе и своим близким. На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Воздействуя на них мы можем регулировать функционирование внутренних органов: мизинец — сердце, безымянный — печень, средний — кишечник, указательный — желудок, большой палец — голова. Очень полезно использовать приёмы Су-Джок терапии для развития моторики и речи детей. Приёмы Су-Джок терапии используют с целью общего укрепления организма в качестве массажа при расстройствах, улучшения психоэмоционального состояния детей, для формирования чувства ритма, при тактильной стимуляции в определённом ритме и развитию мелкой моторики пальцев рук.

Массаж специальным шариком. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, ребенок массирует мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» эластичное кольцо, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж до появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла, в течение 1 минуты. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за работу головного мозга человека. Стимулировать активные точки, расположенные на пальцах рук можно при помощи различных приспособлений (шариков, массажных мячиков, грецких орехов, колючих валиков).

Эту работу можно проводить в игровой форме, с использованием забавных стихов или сказок.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга. Многие упражнения направлены на развитие физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья и профилактику отклонений их развития.

Они развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулирующую и координирующую роль нервной системы. Упражнения дают немедленный и кумулятивный эффект.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо соблюдение следующих условий:

- Кинезиологическая гимнастика проводится утром, длительностью 5-15 мин.;
- Упражнения выполняются в доброжелательной обстановке;

- Кинезиологическая гимнастика проводится систематично, без пропусков;
- От детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- Упражнения проводятся по специальным комплексам, длительностью 2 недели.

Методы и приемы:

- Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.
- Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
- Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.
- Массаж – воздействует на биологически активные точки.
- Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Кинезиологические упражнения можно использовать как в развивающей деятельности, в качестве динамических пауз (отдыхалочек), так и перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу.

Массаж ложкой.

Выполнять его можно как на занятиях, в режимных моментах в группе, так и дома с мамой. Массаж ложками - один из новых методов массажа.

ПРЕИМУЩЕСТВА ТАКОГО МАССАЖА:

- ложки есть в каждом доме,
- с ложками могут обращаться все - они просты и безопасны,
- ложки не требуют стерилизации - достаточно их помыть,
- ребенок, делая массаж, легко усваивает названия частей лица,
- разную температуру ложек можно использовать для расслабляющего или стимулирующего эффекта,
- применение такого массажа дает еще и развитие мелкой моторики у ребенка,
- делая самомассаж, ребенок выполняет движения с приятным для него усилием и никогда не сделает самому себе больно.

ЦЕЛИ УПРАЖНЕНИЙ С ЛОЖКАМИ:

- запоминание частей ложки,
- закрепление различных положений ложки в руке, нужных для массажа,
- освоение движений массажа.
- развитие мелкой моторики,
- развитие умения ориентироваться в пространстве,
- упражнения в синхронной работе рук,

Выбрать ложку можно любую (кофейную, столовую, десертную). Материал ложки не имеет значения. Важно, чтобы хорошо мылась, обрабатывалась. Для выполнения упражнений нужны две ложки.

Упражнения выполняются под чтение стихотворений.

Криотерапия.

Криотерапия дословно — это лечение холодом. Но в нашем случае, положительный эффект дает не столько холод, сколько контраст температур, т.е. воздействие на кисти рук холода и тепла попеременно, контрастная терапия.

От холода происходит сокращение мышц, а от тепла — расслабление. Нормализуется мышечный тонус, сократительная способность мелких мышц кисти возрастает.

Проведение криотерапии не требует специального оборудования. Необходимы кусочки льда, которые заранее готовят. Проведение криотерапии с детьми имеет свои противопоказания и свою методику.

Противопоказания.

Нельзя проводить криотерапию детям с эписиндромом;

Осторожно применять криотерапию с длительно и часто болеющими детьми.

Криотерапия проводится в три этапа.

1этап. Криоконтраст. Дети берут кусочки льда из миски и перебирают их 10-15 секунд. Затем разогревают руки, это делается в тазу с тёплой водой или на пластиковых бутылках с горячей водой. Снова опускают руки в лёд. Криоконтраст проводят три раза. Затем насухо вытирают руки полотенцем.

Эту работу можно разнообразить, добавив в лед аромомасло, цвет, поместить внутрь мелкую игрушку, записку, модули аппликатора.

2этап. Пальчиковая гимнастика (в основном на растягивание мышц).

3этап. Развитие тактильной чувствительности:

- массаж руки с помощью шишек, Су-Джок шариков, щеток, поглаживание предметов разных фактур.

Закончить свою работу бы хотелось словами В.А. Сухомлинского:

« Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»