

Тимофеева Анна Александровна

воспитатель

**Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное
учреждение «Курашимский детский сад «Лесная сказка»**

Россия, Пермский край, с. Курашим

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ, В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. 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. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей. 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.

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.

В нашем детском саду используются традиционные здоровьесберегающие технологии к которым относятся: утренняя гимнастика, физическая культура, подвижные игры, физкультурные досуги и праздники.

Но в современной педагогике появилось большое количество нетрадиционных здоровьесберегающих технологий, и я, как молодой педагог, конечно же включаю их в совместную деятельность с детьми.

Физкультминутки проводятся во время непрерывной непосредственной образовательной деятельности, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо со всей группой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Пальчиковая гимнастика дает возможность отвлечься от какого-либо вида деятельности, в качестве отдыха. Поднимает настроение моим воспитанникам, особенно, когда дети знают определенную пальчиковую

гимнастику наизусть и могут воспроизвести ее сами. В нашей группе создана картотека пальчиковых игр для детей с иллюстрациями. Взяв карточку на выбор, дети по картинке могут определить название пальчиковой гимнастики и сами могут ее воспроизвести без помощи взрослого.

«Солнышко- ведрышко»

Солнышко-ведрышко (руками в воздухе очерчивают круг)

Взойди поскорей (руки поднимают вверх)

Освети, обогрей (руки перед собой раздвигают в стороны)

Телят, ягнят (показывают над головой указательными пальцами рожки)

А еще маленьких ребят. (соединяют указательные и большие пальцы)

Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения. Наиболее эффективным считается использование артикуляционной гимнастики в утренние часы пребывания детей в ДООУ. Мы с детьми делаем артикуляционную гимнастику 2 раза в день (после утренней зарядки перед завтраком и после дневного сна перед полдником). В речевом уголке дети могут самостоятельно пользоваться карточками с иллюстрациями названий упражнений (упражнение «часики» - картинка часы). В игровой форме дети используют речевой кубик. Это простой деревянный кубик из конструктора, на который я наклеила картинки упражнений.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз,

кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Для поддержания интереса детей я использую гимнастику с предметами, яркими игрушками (солнышко, птички, фигурки животных и т. д., которые крепятся на палочке или даются детям в руку, одеваются на пальчики. Большой интерес вызывает у детей, когда используются картинки персонажей из современных мультфильмов. Гимнастику я включаю, как в занятия, так и в режимные моменты.

«Дождик»

Дождик, дождик веселей, (смотрят вверх)

Капай, капай, не желей (смотрят вниз)

Только нас не замочи! (делают круговые движения глазами)

Зря в окошко не стучи. (смотрят взглядом попеременно направо и налево)

Так же мы используем упражнения, которые уменьшают напряжение, дают возможность для вибрации глаз.

«Рисуем носом»

Закрывать глаза и, используя нос как кисточку, рисовать им в воздухе.

«Далеко - близко».

Поочередно смотреть на предмет, выбранный за окном и на предмет в группе.

В нашей группе также создана картотека гимнастики для глаз для детей, которой они могут пользоваться самостоятельно.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Дыхательная гимнастика стала неотъемлемой частью оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики

способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний. От правильного дыхания в значительной степени зависит здоровье детей.

Для дыхательных упражнений мы с детьми используем воображаемые предметы (понюхать цветок, попытеть, как паровоз) и раздаточный материал (перышки, снежинки, бабочки, листочки и т. д. в зависимости от тематики недели, которые находятся в свободном доступе для детей в речевом уголке, а в физкультурном уголке находятся вертушки и султанчики). Правильное дыхание приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человека. Использование дыхательной гимнастики приносит ощутимый результат в снижении заболеваний детей.

При выполнении дыхательных упражнений соблюдаются следующие требования:

- не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С;
- одежда не должна стеснять движений;
- не рекомендуется заниматься сразу после приема пищи.

«Подуй на вертушку»

Дети держат в руках вертушку. Взрослый предлагает им подуть на вертушку так, чтобы она начала вращаться. Следует обратить внимание малышей на то, чем сильнее они дуют на вертушку. Тем быстрее она вращается.

«Бабочка»

Дети кладут на ладонь вырезанную из цветной бумаги бабочку и дуют на нее, чтобы она улетела на пол. Другой вариант игры: дети держат бабочку за одно крылышко не отпуская, а на другое крылышко дуют короткими струями воздуха. Я объясняю детям, что как будто бабочка порхает над цветком. Дети остаются довольными.

«Футбол»

Дети встают напротив друг друга около стола. На середину стола кладется кусочек ватки. Дети начинают одновременно дуть на ватку, пытаясь задуть гол сопернику.

Гимнастика после сна проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки. Для профилактических целей родителями были изготовлены массажные коврики - дорожки. Дети с удовольствием ходят по ним после дневного сна. Дорожка прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

Самомассаж. Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме в виде динамической паузы. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха развивающей работы.

Так же для самомассажа предназначены массажные мячики. Шипы на поверхности мяча при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение, служат для релаксации мышечных тканей. Мячики для проведения су-джок массажа находятся в нашей группе в речевом уголке в свободном доступе для детей,

помимо совместной деятельности дети могут пользоваться ими самостоятельно.

Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого мы используем кукольный театр. У нас в группе есть традиция: по пятницам перед ужином мы садимся на ковер, достаем ширму и начинаем вместе сочинять сказки. Я говорю: «Жили-были», а дети начинают предлагать варианты. Во время придумывания сказки мы еще и придумываем чем и как можно изобразить наших персонажей или их действия. Вначале мы педагоги сами предлагали предметы заместители, а затем дети стали сами предлагать. В результате у нас получается картотека сказок, придуманная детьми, которые мы периодически читаем. Детям старшего дошкольного возраста необходимо давать задания на сочинения сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский), звуки природы. При прослушивании данной композиции детям можно предложить изобразить того или иного животного, тем самым переключив его внимание. Выполнение таких упражнений очень нравится

детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Используя нетрадиционные технологии, мы несем оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Использованные источники:

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход, 2000.
2. Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”