

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ДЕТСКОМ САДУ.

Северьянова А.Г., муз. руководитель

Дошкольный возраст — это самый основной период в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, который не повторяется на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт 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 базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в занятиях физической культурой и спортом. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Цель которых - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Работа в группах детского сада осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- **Динамические паузы** проводятся во время НОД, 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.
- **Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.
- **Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задача педагога состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью используются специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма, сопровождаемая спокойной классической музыкой, звуками природы, видео релаксации. Выполнение таких упражнений очень

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

- **Пальчиковая гимнастика** проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.
- **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.
- **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.

Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения.

Коррекционные технологии:

Технология музыкального воздействия. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она 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. В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки необходимо помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Использовать в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения. Широко используется музыка для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительности, конструированию,

ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также музыка используется перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, включается спокойная, тихая, мелодичная, мягкая музыка дети представляют себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции. Очень важно обращать внимание детей на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть их тела.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Литература:

1. Андреев В.И. Здоровьесберегающее обучение и воспитание. – Казань, 2000 г.
2. Тихомирова Л.Ф. Здоровьесберегающие технологии в деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений: учебно – методическое пособие / Л.Ф. Тихомирова. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ им. К.Д.Ушинского, 2010. – 71 с.