

Здоровьесберегающие технологии в дошкольной педагогике

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, главной целью образования в дошкольном возрасте является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. К сожалению, с каждым годом всё у большего числа детей выявляются хронические заболевания, поэтому использование здоровьесберегающих технологий, учитывающих возрастные, соматические и физические особенности детей, является обязательной частью педагогического процесса на дошкольной ступени образования. Применение данных технологий не только способствует сохранению и укреплению здоровья детей, но и повышает компенсаторные возможности организма ребенка.

Рассмотрим виды здоровьесберегающих технологий, применяемых в дошкольном образовании.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

К данным технологиям можно отнести динамические паузы, которые проводятся в середине занятия. Продолжительность данных пауз не более 5 минут. Они могут быть представлены подвижными упражнениями, нацеленными на развитие координации речи с движением, пальчиковой гимнастикой или дыхательной гимнастикой.

Пальчиковая гимнастика может проводиться не только как динамическая пауза во время занятия, но и в любой удобный момент в течение дня, например, во время прогулки или утренней гимнастики. Пальчиковая гимнастика может проводиться как индивидуально, так и с группой детей. Целью такой здоровьесберегающей технологии является развитие мелкой моторики, стимуляция речи, развитие пространственного мышления и быстроты реакции.

Неотъемлемой частью данного вида здоровьесберегающих технологий является логоритмика. Это не только метод по преодолению речевых нарушений, но и отличный способ развития двигательной сферы в сочетании с речью под музыкальное сопровождение. В процессе логоритмических упражнений у детей развивается координация речи с движением, расширяется словарный запас, совершенствуется мелкая и общая моторика.

Технологии обучения здоровому образу жизни.

Важным элементом выше указанных технологий является утренняя гимнастика. Этот вид гимнастики проводится до завтрака, в течение 5 – 10 минут. Комплексы упражнений составляются с учетом возраста детей и их соматических особенностей. Также важно подбирать упражнения, направленные на развитие всех групп мышц и суставов. Обязательным является включение в утреннюю гимнастику упражнений на дыхание и элементы самомассажа.

Чтобы мотивировать дошкольников к выполнению утренней гимнастики, упражнения проводятся в игровой форме с использованием красочного инвентаря и под музыкальное сопровождение.

Целью утренней гимнастики является не только сохранение и укрепление физического здоровья детей, но и создание положительных эмоций для поддержания психологического состояния.

Коррекционные технологии.

Ярким примером коррекционной здоровьесберегающей технологией является арттерапия. Лечение творчеством является увлекательным занятием для дошкольников, оно отвлекает от неприятных эмоций, приносит множество положительных эмоций. Работа с природными материалами – глиной, песком, водой помогает снять нервное напряжение, гиперактивные дети обычно успокаиваются и расслабляются, а робкие и нерешительные – раскрепощаются.

Арттерапия как здоровьесберегающая технология прежде всего учит ребенка контролировать свои эмоции. Но данная технология еще и развивает познавательную активность, помогает реализовать творческий потенциал ребенка, стимулирует развитие креативного мышления.

В разделе коррекционных здоровьесберегающих технологий нельзя не упомянуть и о сказкотерапии. Основная цель сказкотерапии – это формирование психологического здоровья ребенка. С помощью сказок у детей формируются представления о чувствах другого человека, дети учатся правильно выражать свои эмоции, развивается способность к коммуникации и самовыражению.

Сказкотерапия помогает детям различать добро и зло, воспитывает положительные качества в детях, исправляет недостатки в поведении. Также нельзя не отметить роль сказкотерапии в развитии речевой активности детей, формировании их связной речи, речевого слуха, внимания и памяти.

Каждая из рассмотренных технологий имеет важное значения в сохранении и укреплении здоровья дошкольников. Использование здоровьесберегающих технологий в ходе педагогического процесса формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное психологическое и физическое развитие.

Литература:

- Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
- Мальгавко Н.В. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ОНР – ж. Логопед, №1, 2012.
- Панфёрова И.В. Здоровьесберегающие технологии в логопедической практике. – ж. Логопед, №2, 2011.
- Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. – М.: ТЦ Сфера, 2005 .
1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ : метод. пособие. М. : ТЦ Сфера, 2007. 160 с. 2. Коноваленко С.В., Кремнецкая М.И. Развитие психофизиологической базы речи у детей дошкольного возраста с нарушениями развития. СПб. : Детство — Пресс, 2017. 128 с