

Использование здоровьесберегающих технологий в различных видах деятельности с детьми старшего дошкольного возраста.

Резник И.В., воспитатель

Охрана здоровья детей является приоритетным направлением деятельности дошкольного учреждения. Необходимость преодоления узкоспециализированных подходов к сохранению и укреплению здоровья детей является одной из важнейших задач на современном этапе модернизации дошкольного образования.

Сохранение и укрепление здоровья детей важно для всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Цель применения: Создание насыщенного, оздоравливающего, гармоничного образовательного пространства, полноценного развития дошкольников.

Задачи:

1. Обеспечить реализацию базисных потребностей личности на каждом этапе индивидуального развития;
2. Сформировать ценностные установки и жизненные приоритеты на здоровье и на самореализацию личности;
3. Сформировать осознание единства личности и природы.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые с детьми старшего дошкольного возраста:

Музыкотерапия

Музыкотерапия – это лекарство, которое слушают. Музыкотерапия представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции. Музыкотерапия активно используется в коррекции эмоциональных нарушений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний (заболеваний нашего организма, вызванных психологическими или психическими проблемами), отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях (проблемах в общении).

Медиками установлено, что приятные эмоции, вызываемые музыкой, повышают тонус головы коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание.

Цель совместной деятельности с использованием музыкотерапии:

- создание положительного эмоционального фона;
- снятие фактора тревожности;
- стимуляция двигательных функций;
- развитие и коррекция сенсорных процессов (ощущение, восприятие, представление);
- развитие способностей;
- растормаживание речевой функции.



Песочная терапия

Игры с песком – одна из форм естественной активности ребенка. Реальное «проживание», проигрывание, проговаривание, заучивание небольших текстов (стихотворений, загадок), пересказ всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных игр во время песочной терапии упрощает процесс понимания, усвоения, запоминания. На основе этого принципа осуществляется взаимный переход воображаемого в реальное и наоборот. В песочной игре ребенок и воспитатель легко обмениваются идеями, мыслят чувствами, что позволяет построить партнерские, доверительные отношения.

Особенно хорошо подходит этот метод для тех детей, которые по какой-либо причине (психологической, поведенческой и др.) отказываются выполнять данные им задания.

Использование песочной терапии в совместной деятельности помогает в работе с любыми темами, например: игры на развитие коммуникативных, математических, творческих способностей.

Дыхательная гимнастика

Дыхание входит в сложную функциональную речевую систему. Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой на разных уровнях под контролем центральной нервной системы. Каждый из органов речи имеет свою функцию, нарушение одной из них отразится на деятельности других органов.

Оборудование для развития дыхания, является частью предметно-развивающей среды.

Этапы работы по развитию дыхания

1 этап – формирование правильного неречевого дыхания.

2 этап – развитие диафрагмально-релаксационного типа дыхания, который направлен на расслабление и напряжение мышц диафрагмы.

3 этап – развитие речевого дыхания. Работу на данном этапе проводят без использования оборудования, только на речевом материале.

Рисуночная терапия

Терапия рисунком, используется для коррекции психосоматических нарушений. Изобразительное искусство позволяет выразить свои чувства линией, цветом, формой, рисунком, почувствовать себя художником, осознать свой творческий потенциал, изменить самооценку и



отношения с окружающим миром. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию, так как требует согласованного участия многих психических функций, кроме этого, рисование участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений.

Сказкотерапия

Через сказку ребенок может понять законы мира, в котором он родился и живет. Живой и выразительный язык сказки, особенно народной, изобилует меткими, остроумными эпитетами, смысловой поэтикой. Ни в каких других произведениях, кроме народных, вы не найдете такого идеального расположения труднопроизносимых звуков, которые, благодаря образной трактовке, без затруднений воспроизводятся маленькими слушателями. Русские народные сказки, несут в себе активизирующее воздействие – как на эмоциональную сферу ребенка, так и на речевую деятельность.



Артикуляционная гимнастика

Логопедическая (артикуляторная) гимнастика – это комплекс упражнений для развития мышц артикуляторного аппарата (губ, щек, челюстей, языка, губ, неба).

Цель артикуляционной гимнастики заключается в том, чтобы трудный для ребёнка уклад, нарушенного звука, разложить на лёгкие простые элементы, а затем объединить их, и получить требуемый артикуляторный уклад. Кроме этого, целью артикуляционной гимнастики является и укрепление соответствующих мышечных групп, в процессе выполнения движений. При проведении артикуляторной гимнастики особое внимание уделяется качеству выполнения артикуляторных движений, различным параметрам движений.



Ароматерапия

Народный опыт и исследования учёных доказали, что запахи способны управлять настроением и работоспособностью.

Вдыхание ароматических веществ благотворно влияет на эмоциональное состояние детей, тем самым стимулируется активность дыхательного центра, что способствует нормализации соотношения вдоха и выдоха.



Массаж

Массаж – это лечебный метод, при котором используется механическая энергия, передаваемая органам и тканям в виде поглаживания, растирания, вибрации, покалывания, надавливания. Значительная роль массажу принадлежит в уменьшении патологических проявлений в коже, мышцах и т.д. в результате чего снижается поток патологической импульсации в центральную нервную систему. Улучшаются кровообращение, обменные процессы в нервной ткани. Повышается работоспособность мышц, возникают положительные психологические изменения: улучшается эмоциональное состояние, возникает чувство приятного тепла.



Виды массажа используемые в работе с детьми:

- общий
- точечный
- артикуляционный
- массаж кистей и стоп

Пальчиковая гимнастика

Все движения организма и речевая деятельность имеют единые механизмы, поэтому развитие тонкой моторики рук положительно сказывается на развитии речи ребенка. С детьми используются различные виды пальчиковых гимнастик, на основе потешек, стишков из серии «Расскажи стихи руками».

Вывод: Таким образом, при проведении оздоровительных мероприятий у детей формируется осознанное отношение к своему здоровью, вырабатывается автоматизированный навык заботы о своем теле. Здоровьезберегающие технологии способствуют развитию основных психических процессов, развитию речи, сохранению и укреплению здоровья детей.