

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Ковдорского района детский сад №29 «Сказка»

Сообщение

«Использование методов и приемов технологий коррекции и обучения здоровому образу жизни в работе с дошкольниками»

в рамках семинара-практикума
«Использование современных здоровьесберегающих технологий в ДОУ:
технологии коррекции и обучения здоровому образу жизни»

Подготовила:

старший воспитатель
Подберезская Т.К.

2017 – 2018 учебный год

Как мы уже говорили во время прошлой встречи, выделяются **три группы здоровьесберегающих технологий**: технология сохранения и стимулирования здоровья, технология обучения здоровому образу жизни и коррекционная технология.

Сегодня мы хотим поделиться опытом использования в работе с воспитанниками двух последних из указанных групп технологий: **обучения здоровому образу жизни и коррекции.**

Технология обучения здоровому образу жизни.

Физкультурные занятия – одна из основных форм организации двигательной деятельности в детском саду. Проводятся 3 раза в неделю в соответствии с образовательной программой (2 раза в спортивном зале, дети первой младшей группы – в групповом помещении), 1 раз – в бассейне (начиная со второй младшей группы). Значительное место на занятиях отводится игре как естественной форме передачи необходимого объема знаний, усвоения двигательных умений и навыков. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

Физкультурные досуги и физкультурные праздники – наиболее эффективные формы активного отдыха детей. Направлены на приобщение каждого ребенка к занятиям физической культурой. Положительное влияние на воспитание у детей интереса к активной двигательной деятельности. Оказывают благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляют двигательные умения и навыки, развивают двигательные качества, способствуют воспитанию чувства коллективизма, развивают выдержку, внимание смелость, упорство, организованность.

Коммуникативные игры. Играя с детьми в коммуникативные игры, мы оказываем практическую помощь им в социальной адаптации. Развиваются навыки адекватного и равноправного общения с детьми, чувство единения, навыки самоконтроля; совершенствуется выразительность движений, пластика; создается позитивное отношение к собственному телу и развивается способность управлять им. Эти игры направлены на развитие навыков волевой регуляции, на снижение мышечного и эмоционального напряжения, на формирование уверенного поведения, повышения самооценки, а так же на формирование навыка выражать негативные эмоции приемлемым способом.

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ является **игротерапия**. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться;
- снять психоэмоциональное напряжение;

- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе.

Педагог включается в игровую деятельность с целью коррекции эмоциональных и поведенческих проблем дошкольников. Это могут быть игры-драматизации, сюжетные, дидактические игры, подвижные игры с правилами.

Игротерапия направлена на предупреждение развития у детей нервно-психических патологий (снятие повышенной тревожности, враждебности к окружающим), развитие творческого потенциала.

У ребенка вырабатывается умение увидеть и проанализировать ситуацию с различных точек зрения. Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании и др.), формирование полезных привычек, воспитание культурно-гигиенических навыков у воспитанников происходит в режимных моментах и специально организованной образовательной деятельности (как часть или целое занятие) в соответствии с реализуемой программой (с детьми от 2 лет) в разделе «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

Самомассаж – важное средство оздоровления организма ребенка. Способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови и лимфы, усиливает функции потовых и сальных желез, что положительно влияет на обмен веществ. Вызывает у детей бодрое настроение, побуждает к активности. Педагоги объясняют детям серьёзность процедуры, дают элементарные знания о том, как не нанести вред своему здоровью.

Элементарным приемом самопомощи своему организму является **точечный массаж**. Упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний, а также повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, бронхов.

Коррекционная технология – это еще одна группа из здоровьесберегающих технологий.

Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения. Данная гимнастика помогает быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения. Проводится воспитателями и учителем-логопедом.

Сказкотерапия развивает способность понимать свое эмоциональное состояние, самоконтроль поведения, эмоциональную устойчивость в ходе общения. Педагоги не только читают или рассказывают сказки, но и обсуждают их содержание с детьми. Дошкольники также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка

ребенком, открывающая суть проблемы — основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами не осознают или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Музыкотерапия – это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях. Предусматривается как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Су-джок-терапия. Способствует активизации зон коры головного мозга с целью профилактики и коррекции речевых нарушений. Развивает не только пальчиковую моторику, ловкость и координации движений, но и активизирует словарь, развивает чувство ритма. Применяется учителем-логопедом как элемент индивидуального или подгруппового занятия с детьми, имеющими нарушения речи.

Здоровьесберегающие технологии — это необходимый элемент образовательного процесса. Причём использование приёмов, реализующих эти технологии, осуществляется уже на самых ранних этапах воспитания малыша. Работа проводится системно, с подключением всего педагогического и медицинского персонала дошкольного учреждения, а также с вовлечением родителей и самих детей. Только слаженная работа всего этого механизма поможет с юных лет показать ребятам, насколько важно заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих людей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Чтобы вызвать у детей желание заниматься, важно заинтересовать ребенка с первых минут. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи.

Поставленные задачи будут успешно решаться только при использовании открытых педагогических принципов и методов обучения, а именно:

- **Принцип доступности и индивидуальности** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий – это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность – это учет индивидуальных особенностей.

Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному

- **Принцип постепенного повышения требований** заключается в постановке перед ребенком все более трудных заданий и их выполнения. Для этого целесообразно чередовать нагрузки с отдыхом.
- **Принцип систематичности** – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.
- **Принцип наглядности** является основным в обучении движению. Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься.
- **Использование технического оборудования** для создания условий мотивации к занятиям. Считаю, что необходимо создать такие условия, чтобы у ребенка появилось желание заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности образовательного процесса.

Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Всемирная Организация Здравоохранения.