Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №241 Дзержинского района Волгограда»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**«Современные здоровьесберигающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста».**

Подготовила воспитатель первой категории:

Андрамонова А.В.

**Современные здоровьесберигающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста.**

Ребенок не замечает своего здоровья, воспринимает его, как естественную данность и верит в его нерушимость. В психологии подобное считают нездоровым поведением, в основе которого лежит феномен «нереалистического оптимизма». Пока ребенок мал, многое кажется ему достижимым. Но по мере взросления он начинает осознавать свои возможности, их неадекватность своим мечтам. Так начинают образовываться комплексы, зарождается пессимистически негативное настроение. Ребенок уже не в состоянии оценить правильно и свои потенциальные возможности, а тем более использовать их. Но главное – так постепенно формируется пассивное отношение к здоровью.

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связанно и его умение оценивать свое здоровье и физические возможности. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для ребенка дошкольного возраста предусматривает:

* Знание правил гигиены и ухода за своим телом;
* Знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
* Знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в наибольшей защите;
* Знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

К основным направлениям оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении следует отнести:

* Организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;
* Организацию питания;
* Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания в детском саду;
* Организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками;
* Физическое воспитание детей.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья воспитанников как основная задача дошкольного образовательного учреждения должно базироваться на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Выбор здоровьесберегабщих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

К современным здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стречинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, различные виды гимнастики : пальчиковая, гимнастика для глаз, дыхательная, бодрящая, корригирующая, ортопедическая.
2. Технология обучению здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги, игротерапии), коммуникативные игры, самомассаж, точечный массаж.
3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказка терапия, терапия воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровье сберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

* **Сказкотерапия**- в сказке есть загадки из жизни, смысл, в них отражается реальность. В своей работе педагог может использовать художественные (авторские, народные), дидактические, психокоррекционные, психотерапевтические, медитативные.
* **Куклотерапия**- метод комплексного воздействия на детей. Использование кукол и театральных приемов обеспечивает профилактику и коррекцию эмоционально-личностных проблем.

Задачи куклотерапии-совершенствовать мелкую моторику, координацию движений, выражение эмоций, воспитание чувств.

* **Игротерапия**-это метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром-игра.
* **Песочная терапия-**является диагностическим инструментарием и может использоваться воспитателем только в дидактических целях.
* **Арт-терапия**- включает в себя хромотерапию и изотеапию.

**Хромотерапия-** изучает свойства света и цвета. Цвет оказывает благоприятное или отрицательное влияние на человека.

* **Изотерапия-**данный метод коррекционного воздействия на ребенка. У детей появляется возможность отразить свое настроение и реализовать собственные возможности.

**Музыкотерапия**- **Современные здоровьесберигающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста.**

Ребенок не замечает своего здоровья, воспринимает его, как естественную данность и верит в его нерушимость. В психологии подобное считают нездоровым поведением, в основе которого лежит феномен «нереалистического оптимизма». Пока ребенок мал, многое кажется ему достижимым. Но по мере взросления он начинает осознавать свои возможности, их неадекватность своим мечтам. Так начинают образовываться комплексы, зарождается пессимистически негативное настроение. Ребенок уже не в состоянии оценить правильно и свои потенциальные возможности, а тем более использовать их. Но главное – так постепенно формируется пассивное отношение к здоровью.

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связанно и его умение оценивать свое здоровье и физические возможности. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для ребенка дошкольного возраста предусматривает:

* Знание правил гигиены и ухода за своим телом;
* Знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
* Знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в наибольшей защите;
* Знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

К основным направлениям оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении следует отнести:

* Организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;
* Организацию питания;
* Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания в детском саду;
* Организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками;
* Физическое воспитание детей.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья воспитанников как основная задача дошкольного образовательного учреждения должно базироваться на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Выбор здоровьесберегабщих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

К современным здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стречинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, различные виды гимнастики : пальчиковая, гимнастика для глаз, дыхательная, бодрящая, корригирующая, ортопедическая.
2. Технология обучению здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги, игротерапии), коммуникативные игры, самомассаж, точечный массаж.
3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказка терапия, терапия воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровье сберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

* Сказкотерапия: в сказке есть загадки из жизни, смысл, в них отражается реальность. В своей работе педагог может использовать художественные (авторские, народные), дидактические, психокоррекционные, психотерапевтические, медитативные.
* Куклотерапия: метод комплексного воздействия на детей. Использование кукол и театральных приемов обеспечивает профилактику и коррекцию эмоционально-личностных проблем.

Задачи куклотерапии-совершенствовать мелкую моторику, координацию движений, выражение эмоций, воспитание чувств.

* Игротерапия-это метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром-игра.
* Песочная терапия-является диагностическим инструментарием и может использоваться воспитателем только в дидактических целях.
* Арт-терапия: включает в себя хромотерапию и изотеапию.

Хромотерапия- изучает свойства света и цвета. Цвет оказывает благоприятное или отрицательное влияние на человека.

* Изотерапия-данный метод коррекционного воздействия на ребенка. У детей появляется возможность отразить свое настроение и реализовать собственные возможности.
* Музыкотерапия: это контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сфере ребенка. Музыкотерапия позволяет решить ряд проблем: преодолеть психологическую защиту ребенка-успокоить или на оборот, настроить, активизировать, заинтересовать, установить контакт между взрослым и ребенком, помогает развивать коммуникативные и творческие возможности ребенка.
* это контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сфере ребенка. Музыкотерапия позволяет решить ряд проблем: преодолеть психологическую защиту ребенка-успокоить или на оборот, настроить, активизировать, заинтересовать, установить контакт между взрослым и ребенком, помогает развивать коммуникативные и творческие возможности ребенка.