

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА В ДООУ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Матюхина Н. И.

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №167» г. Воронеж

В настоящее время проблема здоровья детей и его сохранения является одной из самых актуальных. В соответствии с ФГОС в дошкольных образовательных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия (по ВОЗ). Усилия работников ДООУ в настоящее время как никогда направлены на оздоровление ребенка – дошкольника, приобщение его к здоровому образу жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых не мыслим педагогический процесс.

Моей задачей в работе с детьми старшего дошкольного возраста, является подготовка детей к школьному обучению. В работе использую программу Куражевой Н.Ю. «Приключение будущих первоклассников». Программа направлена на развитие познавательных и психических процессов, развитие интеллектуальной сферы, коммуникативных умений, развитие волевой сферы. В настоящее время школа предъявляет высокие требования к первокласснику. Моя задача – психологически подготовить ребенка к школьному обучению. Кратко, психологическую готовность можно описать так: «я хочу учиться», « у меня есть необходимый уровень интеллекта», « я умею контролировать свое поведение». Конечно, подготовить ребенка к школьному обучению не возможно без здоровьесберегающих технологий.

Принципы, которые соблюдаю при использовании ЗСТ:

- Не навреди
- Непрерывность процесса
- Доступность
- Системного чередования нагрузок и отдыха
- Принцип системности и последовательности

Расскажу о некоторых здоровьесберегающих технологиях, которые применяю:

Технологии обучению ЗОЖ:

- Самомассаж. Упражнение «Йоговская гимнастика»
- Игротерапия
- Коммуникативные игры. «Зеркало», «Слепой и поводырь»

Коррекционные технологии:

- Арттерапия
- Психогимнастика – технология, способствующая снятию мышечного напряжения, усталости, развитию познавательной и эмоционально – личностной сферы. Упражнение «Будильник», «Слепи лицо».

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Динамические паузы – прекрасная возможность для ребенка переключиться во время занятий, снять эмоциональное напряжение.

- Подвижные игры. Игры с правилами и народные игры. «Вьюжка», «Дударь»

- Гимнастика для глаз – это комплекс упражнений для глаз, способствующих профилактике расстройств, при нагрузке на глаза, а также снятию эмоционального напряжения. «Часики», «Послушные глазки»

- Дыхательная гимнастика – способствует выработке правильного дыхания. Такие упражнения как: «Задуй свечу», «Надуй шарик», «Одно большое животное». Набираем воздух через нос, выдыхаем через рот.

- Пальчиковая гимнастика - развивает координацию движения, совершенствует деятельность артикуляционных органов,

- Релаксация – технология, способствующая глубокому расслаблению, сопровождающемуся снятию психического напряжения.

Хочу подробнее рассказать про упражнение «Пальминг».

Методика Уильяма Бейтса направлена на снижение напряжения глазных мышц. Кроме того, автор считал, что это эмоциональное состояние тоже влияет на зрительные функции. Офтальмолог говорил о психоэмоциональном стрессе, внутреннем напряжении. Это своего рода релаксация, которая помогает сохранению эмоциональной устойчивости и помогает сохранению зрения, при регулярном выполнении. За последние 10 лет цифра людей с нарушениями зрения постоянно растет. Один из главных факторов, который прямо на это влияет – использование и гаджетов.

Пальминг выполняется без очков. Обычно это упражнение делают сидя, с упором локтями в твердую или мягкую поверхность, находящуюся на коленях. Главное – полное расслабление. Хорошенько потрите друг о друга ваши ладони, до ощущения характерного тепла. Сомкните пальцы ладоней, ладони напоминают лодочки. Необходимо закрыть ладонями глаза, чтобы их края охватили нос. Сохраняйте такое положение не менее 4 минут. Давить на глаза или создавать напряжение нельзя. Обязательно следите за отсутствием света внутри сомкнутых ладоней. Удачное выполнение требует создание полного внутреннего комфорта. Попробуйте мысленно нарисовать красивую картину – лес, горы, морские пейзажи и т.д. обязательно постарайтесь расслабить мышцы плеч, спины и шеи (для этого и пригодится упор на локти). Включите приятную музыку, это тоже поможет достичь наилучшего эффекта.

И в заключении: использование здоровые сберегающих технологий в работе с дошкольниками дает положительные результаты:

- Снижение уровня заболеваемости
- Повышение работоспособности и выносливости
- Развитие психических процессов
- Улучшения зрения
- Формирование двигательных умений и навыков, правильной осанка

- Развитие общей и мелкой моторики, повышение речевой активности
- Увеличение уровня социальной адаптации.

Литература

1. Алябиева Е.А. Психогимнастика в детском саду: методические материалы в помощь психологам и педагогам. М.: ТЦ Сфера, 2003. -88с.
2. Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. М.:Книголюб, 2011. – 64с.
3. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка. Москва, 2005.
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. М.: Сфера, 2008.