

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципальное образование г. Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 202»

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ,  
применяемые в работе с детьми с нарушением слуха

Кошкина Инга Валерьевна - воспитатель

Чернявская Евгения Владиславовна – воспитатель

Культура самочувствия в настоящее время является одной из главных педагогических задач воспитания ребенка. Особенно нуждаются во внимании дети с особыми образовательными потребностями.

В своей работе мы применяем один из видов современных инновационных технологий- здоровьесберегающие, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

- формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
- организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ прекрасно сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами выполнения оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач:

- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивация детей на здоровый образ жизни;
- формирование полезных привычек;
- формирование валеологических навыков;
- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Для повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса, формируя ценностную ориентации между родителями и детьми с целью укрепления и сохранения

здоровья мы используем здоровьесберегающие технологии, реализуемые по следующим направлениям. Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);
- физкультурно-оздоровительные (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, организация прогулок и т.д.)
- валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);
- валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);
- здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

Только при внедрении всех этих видов здоровьесберегающих технологий может быть достигнуто тесное взаимодействие основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников.

Существует множество эффективных видов современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

### **Физкультминутки**

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их также называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

- смене вида деятельности;
- предупреждении утомляемости;
- снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- активизации кровообращения;

- активизации мышления;
- повышении интереса детей к ходу занятия;
- создании положительного эмоционального фона.

Динамическая пауза в проведении имеет несколько особенностей. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длительность динамических пауз 1-2 минуты. В выполнении физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

### **Дыхательная гимнастика**

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.



Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарата;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.



На занятиях по дыхательной гимнастике следует соблюдать следующие правила: рекомендуется выполнять их в хорошо проветриваемом помещении и до приема пищи. Такие занятия должны длиться 3-6 минут ежедневно. Для выполнения дыхательной гимнастики специальная формы одежды не требуются,

но она не должны ограничивать движения детей.

Во время выполнения упражнений особое внимание следует уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Детей следует учить вдыхать через нос (вдох должен быть коротким и легким) и выдыхать через рот (выдох долгих). Кроме того, дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Выполняя упражнения для развития языкового дыхания, важно, чтобы мышцы тела не напрягались и плечи не двигались.



### Пальчиковая гимнастика

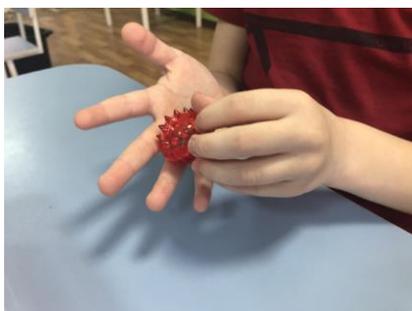
Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который используется для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), а также для решения проблем в развитии речи у детей. Кроме того, такая гимнастика способствует развитию:



- осязательных ощущений;
- координации движений пальцев и рук;
- творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика выполняется в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

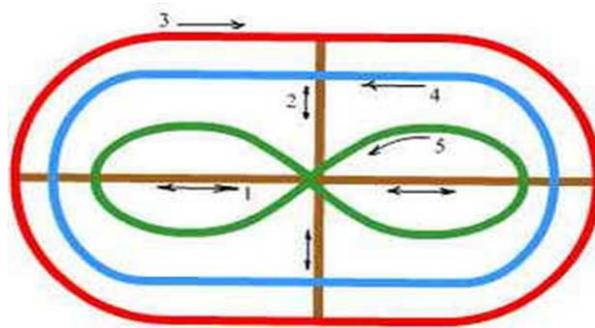
- массаж;
- действия с предметами или материалами;
- пальчиковые игры.



Рекомендуется ежедневно выполнять пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения необходимо следить за тем, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого следует помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно

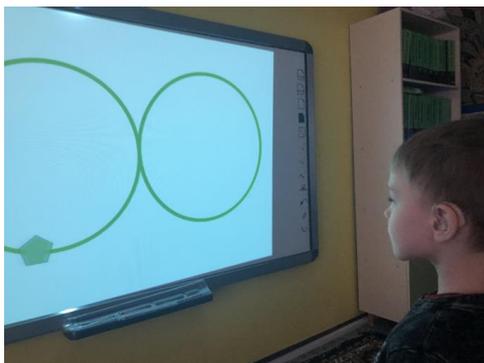
проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

### Гимнастика для глаз



Кроме того, здоровьесберегающие технологии в ДОУ включают гимнастику для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;
- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.



Достаточно 2-4 минут для выполнения такой гимнастики. Главное правило этой гимнастики заключается в том, что двигать следует только глазами, а голова остается неподвижной (за исключением случаев, когда предусмотрен наклон головы). Все упражнения следует выполнять стоя.

Как правило, педагог показывает образец каждого действия, и дети повторяют его за ним.

Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

### **Психогимнастика**

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, используемым в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем:

- развитие познавательных психических процессов;
- нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;
- коррекция отклонений в поведении или характере.



Психогимнастика – это курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Они организовываются два раза в неделю и длятся от 25 до 90 минут. Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание:

- этюдов с использованием мимики и пантомимы;
- этюдов на изображение эмоций или качеств характера;
- этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

### **Ритмопластика**

Ритмопластика-это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики:

- восполнение «двигательного дефицита»;
- развитие двигательной сферы детей;
- укрепление мышечного корсета;
- совершенствование познавательных процессов;
- формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется

заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.



### **Игротерапия**

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться 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.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.



### **Ароматерапия**

Ароматерапия предполагает использование в комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети

никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Таким образом происходит:

- улучшение самочувствия и настроения детей;
- профилактика простудных заболеваний;
- решение проблем со сном.

Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины или необработанного дерева (доза ароматического вещества должна быть минимальна). Также рекомендуется изготовить с родителями специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДООУ можно использовать и другие их виды:

- фитотерапию;
- цветотерапию;
- музыкотерапию;
- витаминотерапию;
- физиотерапию;
- гелиотерапию;
- песочную терапию.



Таким образом, систематически организованная работа педагогов специалистов, родителей и детей помогает добиться положительных результатов по формированию и мотивации к здоровому образу жизни.

### **Список литературы:**

1. Босенко Ю.М. Особенности сформированности представления о себе у дошкольников с нарушениями адаптации / Ю.М.Босенко, Е.Н Сулова //Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. -2018.-С. 39-40.
2. Мазур А.А. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста/ А.А. Мазур, Н.П. Носенко // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. -2018.- С. 159-160
3. Распопова А.С. Взаимосвязь стиля родительского отношения и личностных особенностей детей дошкольного возраста / А.С.Распопова, И.О Марусич // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей

дошкольного возраста: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. -2019.- С. 267-268.