

**Комунальний заклад «Дошкільний навчальний заклад
(ясла-садок) № 450 компенсуючого типу
Харківської міської ради»**

Адреса: 61204, проспект Перемоги, 66 Г, м. Харків

E-mail: dnz450@kharkivosvita.net.ua

Сайт: <http://dnz450.edu.kh.ua>

Телефон: +38 (057) 725-86-52



Здоров'я – найбільша цінність не лише окремої людини, а й усього суспільства

Тема «Нетрадиційні технології збереження здоров'я дітей дошкільного віку»

Актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров'я дітей, формування у них світогляду, спрямованого на його збереження, оволодіння навичками здорового способу життя та безпечної поведінки, створення умов для гармонійного розвитку душі і тіла.

Складова діяльності ЗДО – здоров'язбережувальне навчання, що забезпечується учасниками освітнього процесу. Здоров'язбережувальне середовище – це поліструктурна система прямих і опосередкованих впливів, забезпечених взаємодією суб'єктів освітньої діяльності, своєрідний прояв освітнього середовища, у просторі якого взаємодіють вихователі, дошкільники, батьки, спрямовуючи свої зусилля на зміцнення здоров'я, формування здоров'язбережувальних компетенцій дітей.



Одне з головних завдань нашого закладу дошкільної освіти – створити якнайсприятливіші умови для правильного фізичного розвитку дитячого організму, сформувати здоров'язбережувальну компетентність дітей. Діяльність вихователів спрямована на розуміння збереження та турботи про здоров'я для підвищення його опірності інфекціям, а також для поступового й систематичного загартування.

Питання формування, збереження та зміцнення здоров'я вихованців – пріоритетне завдання в діяльності нашого закладу дошкільної освіти.

Педагогічний колектив працює за комплексною програмою збереження та зміцнення здоров'я вихованців, що включає здоров'язберігаючі технології, які ми впроваджуємо в роботу. Повноцінному розв'язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань сприяє комплексне використання як традиційних, так і нетрадиційних організаційних форм і методів фізичного виховання. Створено необхідні умови для якісного проведення різноманітних фізкультурних заходів, для стимулювання активної рухової діяльності дітей. Функціонує спортивна зала,

оснащена технічними засобами навчання та нестандартним спортивним обладнанням, маємо достатню кількість фізкультурно-ігрового інвентаря, великі та малі атрибути для рухливих ігор і занять фізкультурно-спортивного змісту, наочний матеріал для імітації рухів, цікаві іграшки, виготовлені з тканини. У групових кімнатах облаштовані спортивні куточки та куточки для загартування.

У режимі дня вихованців раціонально поєднуються різні види діяльності, розумове та фізичне навантаження. Особливу увагу приділяємо добору та організації заходів фізкультурно-оздоровчого змісту на свіжому повітрі. Проводимо різноманітні прогулянки: спортивна, цільова, пішохідний перехід, екскурсії, походи з елементами туризму. У прогулянковий час проводяться спортивні розваги, естафети, різні види ігор, індивідуальна робота з дітьми тощо. Позитивно впливає на здоров'я та фізичний розвиток дошкільнят ранкова гімнастика, гімнастика пробудження, яка проводиться за різними методиками та педагогічними технологіями (стандартними або інноваційними) відповідно до певної пори року.

Оволодіння вихованцями фізичною культурою відбувається за нетрадиційною технологією М. Єфименка «Театр фізичного виховання та оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку» – основний вид роботи педагогів у цьому напрямі.



Також на заняттях із фізкультури інструктор із фізичного виховання Л.Ф. Бондаренко використовує елементи бебі-йоги, які дуже подобаються малечі.

Позитивно впливають на фізичний розвиток і збереження здоров'я наших вихованців рухливі та спортивні ігри, вправи спортивного характеру, які всебічно розвивають дітей, зміцнюючи кістково-м'язову систему, підвищують рухову активність, поліпшують працездатність організму.

Спортивно-фізичні навички дітей закріплюються та вдосконалюються під час проведення днів здоров'я, спортивних свят з участю батьків. Щороку проводиться спортивне свято «Тато, мама, я – спортивна сім'я».

До змісту роботи з оздоровлення та фізичного виховання дітей входять загартувальні та профілактичні заходи, їм відводиться важлива роль. Нетрадиційними формами є: інтенсивне загартування (ходіння босоніж, ходіння по сольовій доріжці); спеціальні лікувально-профілактичні процедури (фітотерапія, ароматерапія, лікувальна фізкультура, різні види масажу, фізіотерапевтичні процедури тощо).

Широко використовуються інноваційні технології, які сприяють не лише максимальному розвитку фізичного тіла дошкільнят, а й розвитку їхньої психіки, формуванню духовності, навичок компетентності. Це альтернативні авторські програми з нетрадиційними підходами до питань фізичного виховання, що істотно збагачують навчально-виховний процес. Ігри-медитації, релаксаційні хвилинки, хвилинки емоційного спрямування, під час яких діти вчаться імпровізувати, фантазувати, виконувати за вказівкою вихователя різноманітні творчі завдання зі скалками, обручами, мотузками.



Як показала практика, досить ефективним є впровадження в процес життєдіяльності дитини оздоровчих технологій терапевтичного спрямування, якими є нетрадиційні форми оздоровлення.

Нас зацікавила природотерапія, що включає в себе дендротерапію та квіткотерапію, сміхотерапію, кольоротерапію, ароматерапію та фітотерапію, які гармонійно поєднуються між собою, мають неповторний цілющий вплив на дитячий організм.

Педагоги опрацюють велику кількість наукової та методичної літератури, поєднують природотерапію з іншими цікавими методиками: оздоровлення водою (свяченою, кремнієвою, срібною, мідною, мінеральною), сіллю (морською, йодованою), природним камінням, глиною, піском, росою, медом, сонцем, звуками тощо.

Звукотерапія має величезний лікувальний вплив на людський організм, зокрема позитивно впливає на організм слухання пташиного співу. Заспокоює, приносить відчуття рівноваги також слухання шепоту морських хвиль, шелестіння листя дерев. Такі оздоровчі хвилинки ми проводимо під час екскурсій та прогулянок у природу.

Музикотерапія створює енергетичні поля, які примушують вібрувати кожну клітину нашого тіла, вони здатні змінювати ритм нашого дихання, биття серця, допомагають подолати біль. Під час занять діти слухають повільну класичну музику, яка дає відчуття безпеки, створює звукове середовище для успішного навчання та творчості, поліпшує пам'ять. Дошкільнятам потрібно дати поняття про ці важливі речі, запроваджувачуючи оздоровлення музикою і народною піснею.

Оздоровлення водою та сіллю теж широко використовується для загартування. Вода володіє психотерапевтичними властивостями, позбавляє напруження, сприяє релаксації, розслабленню. Ігри з водою – це відмінний настрій, підвищений життєвий тонус, безліч корисних вражень і знань. Вони сприяють розвитку тактильно-кінестетичної чутливості, дрібної моторики рук. Це ефективний спосіб самотерапії. Усе це є показниками загального фізичного й рухового розвитку.

Серед інноваційних оздоровчих технологій для дітей дошкільного віку слід виокремити й такі нетрадиційні методи, як пальчикову (вправи, ігри, картинки), дихальну та звукову гімнастику, імунну гімнастику, психогімнастику (вправи, ігри, етюди, пантоміми), точковий масаж за методикою Уманської тощо.

У щоденному житті дитини варто використовувати різноманітні оздоровчі технології: комплекси корегуючої гімнастики збагачуються вправами зі щітками (на розвиток дрібних м'язів руки); процес виконання основних рухів стає цікавішим завдяки використанню образного нестандартного обладнання: «кумедних колобків», персонажів казок, фігур тварин і птахів, муляжів овочів і фруктів.

Ефективнішою стала й робота із загартування дітей. Так, більшість педагогів методично правильно проводять повітряні ванни, під час яких дошкільнята виконують різноманітні фізичні вправи. Особливо подобаються дітям ритмічні вправи під музику. Широко застосовуються також сухі та вологі обтирання верхньої частини тіла, ходьба босоніж, зокрема по сольових доріжках, полоскання горла прохолодною водою. Важливо, що вся робота з фізичного виховання здійснюється з урахуванням стану здоров'я, самопочуття, рівня фізичного розвитку та підготовленості дітей. Проводяться комплекси оздоровчих вправ, дихальної гімнастики, різні види масажу: щіточковий, горіховий, рукавичковий, точковий. Діти виконують імітацію рухів під музичний супровід із відтворенням образів різних тварин, птахів, що сприяє психофізичному розвитку малят.



Слід пам'ятати про те, що застосування різноманітних ефективних профілактичних, оздоровчих технологій та діагностичних методик в освітньому процесі, постійне здійснення моніторингу стану здоров'я дітей є

своєрідною запорукою створення здоров'язбережувального середовища, у якому дитині приємно та безпечно знаходитися, що стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я, є оптимальним для її зростання.

ПУХАРЄВА Ірина, завідувач КЗ «ДНЗ № 450»