ПАМЯТКА ДЛЯ МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ
Здоровьесберегающие технологии, применяемые
в работе с детьми

В настоящее время в дошкольных учреждениях широко применяются различные здоровьесберегающие технологии - медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, коррекционные и.т.д. Ведь одной из наиболее важных и актуальных проблем является полноценное физическое и психическое развитие ребенка, как основа формирования личности. Поэтому, для оптимизации социально - психологического сопровождения в образовательных организациях, педагогом используются здоровьесберагающие технологии, включающие в себя следующие ряд приемов и методов:

1. Сенсорная комната

Сенсорная комната - волшебное помещение для релаксации, снятия стресса и расслабления. В этой комнате размещено уникальное оборудование - или специальное, или сделанное собственными руками - позволяющее психологу мягко работать со своими подопечными, проводить профилактику и даже лечение нервной системы и органов чувств. Сенсорные комнаты бывают разных типов, но все они имеют одну единственную цель - помочь обрести личную гармонию и гармонию с окружающим миром, восстановить душевное равновесие, укрепить нервную систему. В зависимости от задачи и методики проведения сеансов, сенсорная комната оборудуется бескаркасными мебельными модулями и светомузыкальным сопровождением, ароматическими сенсорами, массажным и интерактивным оборудованием.

1. Цветотерапия

Было замечено, что определенные цвета и оттенки благотворным образом действуют на душевное состояние человека, в то время как другие, напротив, могут причинять ему вред. Основоположником же современной цветотерапии считается И. Гете, разработавший теорию гармонии света. Лечебное воздействие цвета происходит за счет воздействия его электромагнитных волн на органы человека. Даже простой выбор одежды или употребление в пищу овощей и фруктов соответствующего цвета могут вызывать положительный эффект в психологическом состоянии человека.

1. Криотерапия

"Криотерапия" - одна из современных нетрадиционных методик коррекционной педагогики, заключающуюся в использовании игр со льдом. Этот метод позволяет производить воздействие на кисти рук холода и тепла попеременно. От холода происходит сокращение мышц, а от тепла - расслабление. Сократительная способность мелких мышц кисти возрастает. Движения пальцев рук начинают формироваться в большем объёме, улучается импульсация, в кору головного мозга подаются направленные сигналы, вследствие чего, лучше развивается двигательная зона. Всё это способствует совершенствованию более тонких движений кисти руки, ведёт к активизации мелкой моторики и, как следствие, улучшает процесс овладения графикой письма, а параллельно способствует развитию речи.

4. Акватерапия - это метод коррекции различного рода нарушений в развитии детей, при котором применяется вода. Игра с водой - это не только естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности, но и один из самых приятных способов обучения. Акватерапию применяют в коррекционной работе с детьми, имеющими различные речевые нарушения, задержку психомоторного развития, неврологические отклонения, интеллектуальную недостаточность, поражения общей двигательной активности, нарушения органов слуха и зрения. Игры с водой используются и проводятся нами в качестве дополнительного инновационного педагогического приема.

5. Психогимнастика

Психогимнастика для детей представляет собой курс занятий, направленный на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы. Главной её целью можно назвать сохранение детского психического здоровья, а также предотвращение расстройств психики. Психогимнастика наиболее доступна в применении для воспитателей и педагогов-психологов ДОУ, так как в ее основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника.

Задачи психогимнастики:

* дети приобретают навыки ауторелаксации;
* тренируют психомоторные функции;
* воспитывают в себе высшие эмоции и чувства;
* корректируют свое поведение при помощи ролевых игр;
* избавляются от эмоционального напряжения;
* развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений.

6. Дыхательные гимнастики (Стрельноковой)

Сущность данной технологии заключается в разработке так называемого парадоксального дыхания (дыхательные движения, при которых объем грудной клетки уменьшается во время вдоха и увеличивается во время выдоха, т.е. грудная клетка осуществляет движения "с точностью наоборот" по сравнению с нормальными дыхательными движениями). При занятиях дыхательной гимнастикой развивается и совершенствуется диафрагмальное дыхание. Подвижность диафрагмы увеличивается, что способствует более полному расширению грудной клетки для большего забора воздуха. Детский организм лучше насыщается кислородом, повышается тонус кровеносных сосудов. Активные дыхательные движения не только укрепляют мышцы грудной клетки, но и производят тренировку сердечной мышцы, улучшая кровообращение. Научив ребенка-дошкольника управлять своим дыханием, мы дадим ему возможность воздействовать на свои эмоции. Активные дыхательные движения действуют отвлекающе и способствуют снижению эмоциональной нагрузки.

* 1. Самомассаж

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. Он является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

* 1. Су-Джок

Оздоровительный эффект предлагаемого метода основан на том, что на теле человека имеются системы соответствия - участки тела, куда проецируется анатомическое строение человека в уменьшенном виде. Организм и системы соответствия активно взаимодействуют. Малейшая патология в органе отражается в зоне его проекции, а стимуляция этой зоны оказывает нормализующее действие на орган. Данный метод обладает высокой эффективностью, безопасностью и простотой, базируется на традиционной акупунктуре и восточной медицине самооздоровления. "Су" по-корейски - кисть, "Джок" - стопа. Данный метод направлен на активизацию зон коры головного мозга с целью профилактики и коррекции речевых, психических нарушений, поскольку стимуляция биоэнергетических точек способствует созреванию нервных клеток и их активному функционированию. Также, проводится взаимодействие с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей. Такая работа включает в себя:

* Информационные стенды для родителей. В каждой возрастной группе работают рубрики,
освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики
нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой
моторики, пальчиковые игры);
* Приобщение родителей к участию в мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники,
дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья физического и психического, и др.);
* Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.