

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

На современном этапе осуществление комплекса оздоровительно-профилактических и коррекционных мероприятий в системе физического воспитания в ДОУ требует к себе особого внимания. Обусловлено это, прежде всего, наличием большого числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.

В связи с этим, в ДОУ обогащают спектр оздоровительных мероприятий, внедряют эффективные технологии, способствующие снижению уровня заболевания детей, наращиванию энергетических и функциональных ресурсов детского организма.

Одной из таких эффективных технологий, которую можно использовать в ДОУ, является психорелаксация,

направленная на снятие умственного и эмоционального напряжения ребенка.

Эта система расслабляющих упражнений улучшает работоспособность детей на занятиях, восстанавливает силы ребенка, у него появляется чувство уверенности в себе. Данная технология может использоваться не только специалистами по физической культуре, но и педагогами в ДОУ.

Другой, не менее эффективной технологией в оздоровлении детей, является игротерапия, которая представляет собой подбор адаптированных, измененных в виде игры упражнений, способствующих профилактики и коррекции различных отклонений в физическом развитии ребенка. Непринужденная, эмоционально насыщенная атмосфера, возникающая в процессе игровой деятельности, является важным компонентом в данной технологии.

Рекомендованные игры могут быть использованы на занятиях по физической культуре, в коррекционной работе с детьми, использоваться как материал физкультминуток. Игры могут проводиться как специалистами по физической культуре, так и воспитателями и родителями.

Одним из интереснейших и перспективных направлений использования музыки в ДОУ является музыкотерапия, которая эффективно способствует коррекции психического статуса детей имеющих различного рода проблемы в развитии.

Это направление носит как коррекционную, так и профилактическую направленность и может широко использоваться при работе со здоровыми детьми. Ритмические задания помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность.

Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение в группе, воспитывают навыки адекватного группового напряжения. Мелодичные и ритмичные звуки, как правило, тонизируют и оживляют происходящие в организме биохимические процессы и перестраивают нервный аппарат и

психику ребенка. Образно говоря, ребенок «резонирует» на музыку подобно струне. Музыкальное сопровождение на занятиях должно адекватно отражать особенности двигательно-игровой активности детей и конкретного двигательного режима.

Музыкотерапия предусматривает условное деление на стимулирующую, успокаивающую и стабилизирующую музыку, что позволяет педагогу выбрать необходимый музыкальный материал, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

«Цветотерапия» - это целенаправленный подбор и применение соответствующего цветового режима для ребенка с целью достижения желаемого профилактического, коррекционного или реабилитационного эффекта в его психофизическом статусе. Выбор цветовой гаммы физкультурного зала, оборудования, дидактического материала должен основываться на более функциональных, чем эстетических соображениях.

Дети дошкольного возраста любят теплые тона, в холодном окружении зелено-голубого или зеленого цвета они чувствуют себя неуютно. Наиболее привлекательный для них цвет - желтый или бледно-зеленый, что создает веселое окружение для работы и улучшает процесс обучения.

На занятиях по физической культуре можно при помощи света и цвета решать задачи управления физическими функциями детей и стабилизировать эти функции. Также, при помощи цвета можно влиять на развитие психических процессов.

Для повышения внимания можно использовать и тренажеры определенной окраски. К традиционным цветам, стимулирующим внимание, относятся желтый, оранжевый, их сочетание с черным, а также красный. Кроме того, внимание могут привлекать предметы, в окраске которых имеются цветовые контрасты.

Для повышения целенаправленности двигательной активности детей в данной технологии рекомендуется: например, дать задание мальчикам собрать синие мячи, а девочкам - красные; наступить при ходьбе или беге только на белые метки, попадать мячом только в желтый обруч и т.д.

Выше перечисленные технологии помогут педагогам решить одну из основных задач ДОУ «охрана жизни и здоровья детей».