

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №2 «Казачок»
муниципального образования Абинский район**

**«Технологии обучения
здорового образа жизни в работе
с детьми дошкольного возраста»**

**Выполнил:
педагог-психолог Волкова А.Г.**

Абинск, 2023г

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью.

Дошкольный возраст является важным в формировании фундамента физического и психологического здоровья детей. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и к окружающим. В этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию культуры здорового образа жизни, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в будущем приведут к положительным результатам в дальнейшей жизни при соблюдении всех условий.

В период дошкольного детства важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, или – культуру здорового образа жизни.

Под культурой здорового образа жизни ребёнка-дошкольника понимается совокупность трёх компонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека,
- знаний о здоровье и умений оберегать,
- поддерживать и сохранять его,
- оздоровительной компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Основной целью работы с детьми в ДООУ является формирование у них осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

1. технологии сохранения и стимулирования здоровья;
2. технологии обучения здорового образа жизни;
3. коррекционные технологии.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

- ✓ Физкультурное занятие, гимнастика
- ✓ Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) – метод психотерапевтического воздействия;
- ✓ коммуникативные игры (парные и групповые)
- ✓ самомассаж, точечный самомассаж(рефлексотерапия),

- ✓ Игротерапия
- ✓ Игры на песке.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Утренняя гимнастика проводится ежедневно 10 мин. с музыкальным сопровождением. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки. Гимнастика при систематическом проведении имеет гигиеническое и воспитательное значение. Она способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, поднимает жизненный тонус, усиливает дыхание и кровообращение, повышает работоспособность, имеет большое воспитательное значение, способствуя выработке воли и настойчивости.

При составлении комплексов упражнений утренней гимнастики, необходимо учитывать определенные требования к их содержанию и характеру.

Во время выполнения упражнений необходимо следить за дыханием, так как правильное дыхание: глубокий вдох и выдох через нос повышает работоспособность организма. Вдох делаем в момент расслабления мышц при разгибании туловища, поднимании рук вверх, в стороны, расширении грудной клетки. Выдох должен совпадать с моментом максимального напряжения мышц.

Проводя утреннюю гимнастику необходимо максимально использовать наряду с традиционными нетрадиционные формы организации гимнастики и её проведения, детям больше нравится выполнять гимнастику игрового характера. Именно в игровой форме можно добиться от детей проявления инициативы, творчества, воображения. Поэтому более результативны комплексы гимнастики, составленные с учётом интересов: ритмическая гимнастика, дыхательная, игры-соревнования, игры-хороводы.

Гимнастика до занятий компенсирует 10% суточного объема двигательной активности детей, способствует хорошей организации начала дня, и в этом заключается её большое организующее значение.

Физкультурные занятия направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Физкультурное занятие как основная форма работы по физкультуре занимает прочное место в ДОУ, которая решает целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Развитие детей тесно связано со здоровьем: только здоровый ребенок может правильно, полноценно развиваться. Поэтому многие педагоги нашего детского сада творчески подходят к организации физкультурных занятий, придумывают интересные формы их проведения, содержание, методы и приемы, этим самым они обеспечивают формирование прочного, устойчивого интереса к физкультуре у детей, потребность заниматься ею.

Самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, массаж, выполняемый самим ребёнком. самомассаж проводится детьми после утренней гимнастики, дневного сна, при этом приёмы самомассажа предваряют или завершают

артикуляционную гимнастику. Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста составляет 5-10 минут. Каждое движение выполняется в среднем 4-6 раз. Проводится в течение 3-5 минут в любое время дня, по определенной методике с игровыми элементами. Рекомендуются детям с речевыми нарушениями и часто болеющим детям.

Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. самомассаж можно проводить в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

Я хочу представить картотеку «Игрового самомассажа». В данной картотеке подобраны упражнения игрового самомассажа из собственного опыта, апробированные с детьми. Некоторые упражнения взяты из опыта работы М.Ю.Картушиной.

«Игровой самомассаж» 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.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру.

Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполняют по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников.

Точечный самомассаж - это относится к рефлексотерапии, местом его воздействия являются рефлексогенные зоны, раздражение которых вызывает целенаправленную рефлекторную реакцию на определенный орган или систему. Преимущественно проводится в утренние часы. А так же проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания и детям с нарушением речи. Известно, что рефлексотерапия повышает иммунобиологическую сопротивляемость организма.

Методы рефлексотерапии – это точечный и сегментарный массаж.

Точечный массаж – это массаж в определенных точках стопы, лица, ладони.

Сигментарный массаж – это легкие растирания ткани, кожи лица, рук, ног, живота и т. д. круговыми движениями.

Массаж стоп должен вызывать потепление и приток крови, массаж лица – приятные ощущения расслабления, способствовать снятию напряжения и стресса.

Коммуникативные игры – это совместная деятельность детей, способ самовыражения, взаимного сотрудничества. Игры для развития коммуникативных навыков мы делим на парные и групповые.

Коммуникативные игры. Наиболее интенсивно коммуникативное развитие ребенка проходит в дошкольный период детства и зависит, прежде всего, от опыта общения со сверстниками. Именно этот опыт является базисом его дальнейшего личностного и социального развития. Игры для развития коммуникативных навыков мы делим на парные и групповые. Парные игровые упражнения способствуют «расширению» открытости по отношению к партнеру – умению чувствовать и принимать его. Групповые – дают навыки взаимодействия в коллективе детям малообщительным, замкнутым, зависимым, тем, у кого занижена самооценка, нарушено поведение, кто страдает страхами. Так же для развития коммуникативных способностей используем беседы, этюды, занятие рисованием, лепкой

Примеры игровых ситуаций и коммуникативных игр

Игровая ситуация «Поможем нашим игрушкам»

Организовывать ситуации, требующие от детей активного сочувствия, помощи, заботы: помочь заболевшей кукле, накормить голодного щенка, построить кормушку для птиц, подобрать теплую одежду для зайчика. Успех зависит от того, насколько содержание совпадает с опытом детей, их жизненными впечатлениями. Дети подключаются к решению проблемы: они не только обсуждают, но и практически осуществляют необходимые действия.

Коммуникативная игра «Иголочка и ниточка» (народная игра)

Все игроки становятся друг за другом. Один игрок – иголочка. Другие игроки – нитка. «Иголочка» бежит, меняя направление движения – и прямо, и змейкой, и по кругу, с резкими поворотами и плавно. Остальные игроки должны не отставать и подстраиваться в своих действиях под свою команду.

Коммуникативная игра «Зеркало»

Игроки делятся на пары. Один игрок в паре – это зеркало. «Зеркало» синхронно повторяет все движения второго игрока в паре. Затем они меняются местами. Это не так просто, как кажется на первый взгляд – попробуйте в роли зеркала не отставать от игрока!

Коммуникативная игра «Я хочу с тобой дружить»

Эта игра разработана О. В. Хухлаевой. Игра помогает наладить доброжелательную обстановку в группе взрослых и детей.

Водящий говорит: «Я хочу подружиться...» и далее описывает одного из участников группы. Участник, который догадался, что описывают именно его, быстро подбегает к водящему и жмет ему руку. И сам становится водящим в игре. Очень приятная и доброжелательная игра.

Коммуникативная игра «Коробка с секретом»

Эта коммуникативная игра также предложена и описана О. В. Хухлаевой. Вам понадобится достаточно большая картонная коробка (например, из-под компьютера или другой бытовой техники). Ее всегда можно найти у знакомых. В этой коробке Вам нужно будет прорезать большие отверстия – такие, чтобы в них свободно пролезла рука. Всего нужно сделать 4-6 отверстий. Играют соответственно 4- 6 человек (сколько отверстий в коробке, столько и игроков может быть в Вашей игре). Игроки просовывают руку в коробку (ведущий в это время придерживает коробку на столе, там находят чью-то руку, с ней знакомятся и угадывают, кто это был, с чьей рукой они только что познакомились. Очень веселая и озорная игра! Она интересна и взрослым тоже.

Коммуникативная игра «Звериное пианино»

Эта коммуникативная игра разработана О. В. Хухлаевой и развивает умение сотрудничать друг с другом. Дети садятся в одну линию (получается клавиатура фортепиано). Ведущий игры (взрослый) раздает каждому ребенку его голос – звукоподражание (мяу, хрю, гав, му, кококо, гага и другие). Ведущий, то есть «пианист», дотрагивается до голов детей («играет на клавишах»). А «клавиши» издают каждая свой звук.

Можно играть и на коленках – клавишах. Тогда можно ввести в игру еще и громкость звука. Если пианист легко дотронулся до клавиши – она звучит очень тихо, еле слышно, если сильнее – то громко. Если сильно – то «клавиша» говорить громко.

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) – это метод психотерапевтического воздействия на детей с использованием игры. Проводятся в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом.

Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Игротерапия. Терапевтическая задача заключается в выявлении «истинного» источника символической игры и в доведении его до сознания ребенка, предоставление возможности ребенку самостоятельно выбирать линию поведения. В ходе игры ребенок выбирает свой путь сам, а педагог может руководить игрой только по просьбе самого ребенка. Помимо тактики

педагога в игротерапии важное значение приобретают тот игровой материал, который предлагается ребенку, и вся окружающая его обстановка. Часто используются в игровой терапии такие материалы, как вода, песок, глина, краски. Психотерапевтическая работа основывается на изучении уже сложившихся форм игровой деятельности и ее нарушений. И уже на этой основе происходит нахождение адекватных приемов для формирования полноценной игры.

Игры на песке и с песком - одна из форм естественной деятельности ребенка. Именно поэтому мы, взрослые, можем использовать песочницу в развивающих и обучающих занятиях. Основным принципом игр на песке — это создание стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено и может проявить творческую активность. Для занятий с детьми подбираются задания и игры в сказочной форме. При этом полностью исключается негативная оценка действий и результатов ребенка и поощряется фантазия и творческий подход. Реализация этих принципов позволяет усилить положительную мотивацию к занятиям и личностную заинтересованность ребенка в происходящем. Еще один принцип — реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных сюжетов.