

**Марусова Анастасия Савельевна**

воспитатель

**Цымбалюк Олеся Валериевна**

воспитатель

**Кузьмина Галина Анатольевна**

воспитатель

МАДОУ МО «Д/С №16»

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВОСПИТАНИИ И ОБРАЗОВАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

***Аннотация:** забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Здоровье – это бесценный дар, данный человеку природой, заменить который ничем нельзя. Задача родителей и педагогов не просто сохранить здоровье детей, но и научить ребенка правильно укреплять свое здоровье, приобщить к нормам здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровьесберегающие технологии, мелкая моторика, нейрогимнастика, коррекционная педагогика.*

Забота о здоровье и благополучии детей в настоящее время является приоритетной задачей для государства. Это закреплено в законодательных актах, таких как Федеральный закон «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также в Постановлениях Президента Российской Федерации «О первоочередных мерах по обеспечению здоровья граждан России» и «Об определении основных направлений государственной политики, направленной на улучшение положения детей».

Наиболее актуальные вызовы в сфере дошкольного образования – это распространенность заболеваний, недостаточное количество детей с первой группой здоровья и потребность в улучшении показателей физического развития (согласно результатам мониторинга).

Поэтому важно внедрять инновационные технологии и подходы, ориентированные на поддержание и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представлений о здоровье как ценности, формирование мотивации на здоровый образ жизни [2, с. 11].

Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании преследуют несколько целей. Для детей – это поддержание крепкого здоровья и формирование представлений о здоровом образе жизни, позволяющих самостоятельно следовать принципам безопасности и заботы о себе. Для взрослых – помощь в поддержании здоровья педагогов и повышение их осведомленности в вопросах валеологии, а также просвещение родителей. Здоровьесберегающие технологии в соответствии с ФГОС ДО гармонично дополняют традиционные педагогические подходы, расширяя возможности оздоровительной работы [3, с. 48].

Существующие образовательные технологии можно разделить на три основные категории:

- организационно-педагогические технологии, которые формируют структуру образовательного процесса и помогают избежать переутомления, малоподвижности и других негативных состояний;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственным взаимодействием педагога и детей, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка;
- учебно-воспитательные технологии, включающие программы, направленные на обучение детей заботе о здоровье и формирование культуры здоровья.

Помимо общеизвестных здоровьесберегающих технологий, таких как различные виды гимнастик, физкультминутки, подвижные игры, спортивные праздники и развлечения, закаливающие мероприятия, в детских садах активно используются и нетрадиционные технологии.

Одной из таких, нетрадиционных здоровьесберегающих технологий, является развитие мелкой моторики рук. Как отмечал И. Кант, рука – это

«выдвинутый наружу головной мозг». Развитие руки и кисти является важным показателем и условием полноценного физического и психического развития ребенка. Благодаря тесной связи нервных окончаний на пальцах с мозгом, работа рук способствует успокоению психики и предотвращает утомление мозга.

Игры с крупами, песком, макаронами, бусинами, солью и другими подобными материалами – это прекрасный способ развить мелкую моторику у детей. Взаимодействие с этими материалами помогает детям расслабиться, избавиться от негативных эмоций и снять напряжение. Чем больше разнообразия в материалах, тем больше тактильных ощущений получает ребенок, что положительно сказывается на его развитии. Такие занятия не только развивают практические навыки, но и способствуют воспитанию и образованию, комплексно развивая личность ребенка.

Су-джок терапия – это эффективный метод, который оздоравливает организм и развивает познавательные, эмоциональные и волевые сферы ребенка. В переводе с корейского «Су» означает кисть, а «Джок» – стопа. Согласно теории южнокорейского профессора Пак Чже Ву, разработавшего этот метод, определенные участки тела взаимосвязаны по принципу подобия (например, форма уха напоминает эмбрион, а руки и ноги – тело человека). Стимулируя определенные точки на кистях и стопах, можно положительно влиять на развитие речи. Су-джок терапию рекомендуется использовать в профилактических и коррекционных целях в сочетании с другими методами, такими как пальчиковые игры, мозаика, штриховка, лепка и рисование.

Для су-джок массажа используются специальные массажеры: шарики и металлические колечки. Шариком можно массировать ладони, а колечки надеваются на пальцы и прокручиваются вверх и вниз, создавая приятные ощущения. Детям нравится массировать пальцы и ладошки шариками- «ежиками» и колечками, что благотворно влияет на весь организм, развивает мелкую моторику и, как следствие, способствует развитию речи.

Среди нетрадиционных психолого-педагогических здоровьесберегающих технологий можно выделить нейролепку и нейрогимнастику.

Нейролепка – это метод развития, сочетающий в себе нейропсихологию, педагогику и творчество. Он основан на использовании пластилина или глины для развития мелкой моторики, пространственного мышления и воображения у детей. Нейролепка помогает:

- развивать межполушарные связи и образное мышление, что повышает усидчивость и снижает стресс;
- снижать эмоциональное напряжение и дискомфорт;
- развивать навыки самоконтроля;
- развивать мелкую моторику и речь.

Нейролепка – это уникальный способ развития мозга, при котором одновременно задействованы обе руки, что максимально активизирует оба полушария. Дополнительные задания стимулируют все структуры и области мозга, способствуя формированию новых нейронов и нейронных сетей.

Упражнения, разработанные Полом и Гейл Деннисон и названные «гимнастикой мозга», направлены на синхронизацию работы правого и левого полушарий головного мозга. Гимнастика мозга, или нейрогимнастика, – это комплекс простых движений, которые активизируют различные умственные процессы. Известно, что правое полушарие мозга координирует работу левой половины тела, и наоборот, а передаёт сигналы из одного полушария в другое мозолистое тело, состоящее из миллионов нервных волокон.

Специально подобранные нейроупражнения способствуют синхронизации работы обеих частей мозга, что значительно улучшает восприятие информации и повышает продуктивность умственной деятельности. В сочетании с дыхательными техниками и другими упражнениями, эта «тренировка» для мозга оказывает заметный результат: стимулирует развитие речи и мышления, нормализует кровоток, укрепляет память и концентрацию, помогает преодолеть дислексию и дисграфию, ускоряет обработку данных, совершенствует общую и мелкую моторику и многое другое [2, с. 6–7].

Особенно полезны нейроупражнения в детском возрасте до восьми лет – в этот период активно формируются связи между полушариями мозга и

закладываются основы интеллектуального развития. Поэтому с четырех лет желательно ежедневно выполнять простые комплексы упражнений продолжительностью 5–10 минут, постепенно усложняя их.

Нейрогимнастика также успешно применяется в работе с детьми, имеющими особенности развития. По мнению педагогов, работающих с детьми с особыми образовательными потребностями, систематические занятия способствуют позитивным изменениям в развитии речи, саморегуляции, осознании своего тела и окружающего пространства.

В коррекционной педагогике все чаще используются альтернативные методы укрепления здоровья, такие как фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, цветотерапия, работа с камнями, терапия образами и другие. Важно понимать, что эти методы не должны применяться отдельно друг от друга. Они, скорее, создают позитивный эмоциональный настрой, что в конечном итоге повышает эффективность коррекционного процесса.

Музыкотерапия – приятный и полезный метод для поддержания здоровья детей. Музыка обладает силой изменять эмоциональное и физическое состояние, стимулирует творческое мышление и воображение. Особенно эффективна она для гиперактивных детей, пробуждая интерес к миру и способствуя развитию культурного кругозора. Включайте музыку на занятиях, во время еды, перед сном и даже во время сна. Например, прослушивание записи колыбельной помогает детям успокоиться, расслабиться, утихнуть и заснуть, благодаря мягкому звучанию и монотонности.

Значительную пользу оказывает и ароматерапия – воздействие на организм с помощью запахов. Она благотворно влияет на нервную систему и мозг. Аромат сосны освежает дыхательные пути и придает бодрости, березовый запах улучшает работу сердца и легких, еловый и тополевы – очищают пищеварительную систему, а крапива обладает антибактериальными свойствами. Для очищения воздуха можно использовать букеты из веток березы, сосны, кедра и можжевельника, а в период распространения респираторных заболеваний – саше с чесноком. Однако, важно помнить об осторожности, учитывая распространенность

аллергических реакций у детей, и обязательно согласовывать применение ароматерапии с родителями и медицинским персоналом.

Сказкотерапия, проводимая 2–4 раза в месяц по 30 минут для детей старшего возраста, является эффективным инструментом психологической поддержки и развития. Сказку может рассказывать взрослый или дети в группе, при этом остальные повторяют за рассказчиками движения. Сейчас популярны «терапевтические» сказки, помогающие детям справляться с психологическими трудностями, такими как адаптация к детскому саду, страх одиночества или темноты, а также проблемами в общении со сверстниками.

Все эти приёмы в сочетании с традиционными формами организации здоровьесберегающей работы позволят постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас одна цель – воспитывать здоровых детей.

### ***Список литературы***

1. Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н.К. Смирнов – М.: АРКТИ, 2008. – 288 с. – EDN QWPTTD
2. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2003. – 176 с.
3. Герасимова Ю.Н. Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни, через организованную здоровьесбережения в ДОУ / Ю.Н. Герасимова // Психолого-педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей дошкольного возраста: сборник материалов VIII зональной педагогической конференции среди педагогов дошкольных образовательных учреждений (7 апреля 2023 г.) / МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Радуга» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан. – 2023. – С. 96.