

Игротерапия как один из элементов здоровьесберегающих технологий

Падеева Анастасия Алексеевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 27»

Технологии здоровья - это технологии, предназначенные для решения задачи о сохранении, поддержании и оберегании здоровья: детей, педагогов и взрослых. Внедрение игровых оздоровительных технологий в учебный процесс актуально.

Забота по сохранению здоровья детей – это обязанность дошкольных учреждений, педагогов и самих детей. Дошкольникам, испытывающим проблемы со здоровьем, сложно усваивать программное обеспечение, а педагогам нужно помочь справиться с этими трудностями.

Использование игрового здоровьесберегающего оборудования формирует в дошкольниках осознанное отношение к здравоохранению, развивает двигательную сферу здоровья детей, основываясь на их творчестве. Игровые технологии сохранения здоровья для дошкольников необходимы, чтобы они могли сохранить психическое, физическое здоровье, формировать необходимые навыки, умения и навыки здорового образа жизни.

В дошкольном возрасте у детей главное - игра, и поэтому использование игровой техники в образовательном процессе помогает выполнить задачи, направленные на сохранение здоровья. Игра не только способствует всестороннему воспитанию личности ребенка, но способствует тому, чтобы любые учебные материалы были увлекательными, вызывают глубокое удовольствие детей, создают радость, облегчают процесс овладения знаниями. Игра - это основная деятельность детей, с помощью которой формируются, меняются и фиксируются психические качества, умственные действия и отношения к окружающей среде, развивается желание активизировать самостоятельную познавательную деятельность.

Основные принципы использования игровых технологий для здоровья:

1. Создать образовательную среду, которая позволит снять все стрессовые факторы учебного процесса, создать атмосферу доброжелательности и индивидуального подхода, создать для каждой ситуации успех.
2. Творческое значение учебного процесса образования. Использование активных методик и форм воспитания и обучения.
3. Обеспечивает мотивацию учебной деятельности. Эмоциональное участие ребенка в процессе социализации, чтобы повысить его работоспособность и эффективность работы мозга, не затрагивает здоровье.
4. Построение учебного процесса в зависимости от закономерностей становления психической функции.
5. Рациональное управление двигательной активностью.
6. Обеспечить адекватное восстановление сил.

Смена видов деятельности, регулярные чередования периодов напряженной активной работы и отдыха, смены произвольной, эмоциональной активности необходимо для того, чтобы избежать переутомления ребенка.

Технологии игры, применяемые для того, чтобы стимулировать и сохранять здоровье детей в процессе обучения и воспитания в дошкольных учреждениях:

- спортивные и физические игры, обеспечивающие психологическую разгрузку дошкольников. Например: «Поезд», «Совушка», «Слушайте команду», «Не запутайтесь», «Нос-ухо-лоб», «Летает - Не летает», «Светофор»;
- релаксация снимает эмоциональное напряжение. Например: «Рот на замок», «Ветерок», «Цветочек», «Насос и Мяч», «Волшебное путешествие»;
- пальчиковый гимнастик овладение мелкой моторикой, развитием речи, улучшением работоспособности мозга, улучшением психических функций: внимание, память, мышление, воображение, развитием тактильного чувства, снятия тревоги. Например: «Кулак-ребро-ладонь», «Колечко», «Моя семья», «Зеркало рисования», «Ухо-нос», «Грустные весёлые гномы», «Пальчики в лесу», «Погода», «Прогулка»;
- гимнастика глаз предупреждает утомление глаз, укрепляет мышцы глаз, предотвращает нарушение зрения детей дошкольного возраста. Например: «Рисование круга, квадрата», «Рисование фигур»;
- дыхательная гимнастика, помимо традиционных занятий, для дыхательных упражнений можно применять нестандартные приспособления: самодельные корабли, шары воздушные, ленты, шары для настольных теннисных игр и др. Например: «Ветер дует», «Пёрышко», «Воздушный шар»;
- физкультминутка обеспечивает психологическую разгрузку дошкольников. Например: «Лесная фигурка», «Кричалка-шепталка-молчалка», «Снежинка-сугроб-сосулька», «Большая-маленькая», «Всё на месте»;
- комплексы динамических пауз, в которых могут быть включены дыхательные, пальчиковые, артикуляционные гимнастики, гимнастика глаз, создание благоприятной среды, снять напряжение из-за негативных эмоций. Например: «Времена года», «Правильно-неправильно», «Звук лесного», «Паук - муха», «Кто пришел к нам»;
- приветствие и обряды создают положительное эмоциональное настроение. Например: «Делай так, как я», «Пропой свое имя», «Подари мне улыбку», «Мы здесь!», «Колокольчик», «Эстафета Дружбы», «Костёр Дружбы», Дружные сердца, «Молодцы», «Рукосочетание по кругу», «Комплименты»;
- массаж и самомассаж различных участков тела проводится под руководством педагога на занятиях без предмета и с помощью массажного мяча, валика и пр. и в самостоятельной работе, массаж стоп осуществляется при ходьбе по ребристым дорожкам и тому подобное. Например «Поезд»;
- ситуативные мелкие игры - ролевые подражательные имитационные игры . Например: «Гномик», «Буратино», «Тряпочка куклы»;
- игровые тренировки, игровая терапия, направленная на повышение общей психологической активности. Например: «Помогите другу», «Доброе животное», «Приветствие с улыбки»;
- игры, которые направлены на коррекцию агрессивности. Например: «Доброе приветствие», «Смешной шарик», «Котенок спит», «Кулачок», «Послушная лошадка», «Магическое слово», «Зарядка», «Слушай команду»;
- игры для развития коммуникативных навыков. Например: «Ищу клад», «Найти пару», «Куклы», «Море волнуется», «Зоопарк», «Помогите-ка», «Трамвайчик».

Игровая технология положительно сказывается на эмоциональном состоянии детей дошкольного возраста, стимулирует развитие внимания, сосредоточенности, внимательности, снижает нарушения поведения в занятиях, выражает заинтересованность воспитанников во выполнении своих работ. Подготовка ребенка к здоровому образу жизни

на основе игры с игровыми здоровьесберегающими игровыми технологиями должна быть приоритетной задачей в деятельности каждой образовательной организации.

Главным условием при этом является, доброжелательное отношения к детям и их родителям. Если ребёнок проявляет искренний интерес, то любое занятие будет радостью для него! Необходимо выполнять все тренинги и упражнения на положительной ноте: «Играйте с детьми!»

Литература

1. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века.- М.: Аркти, 2001.
2. Безруких М.М. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения/М.М. Безруких, В.Д. Сонькина.- М., 2002.
3. Гришечкина Н.В. 365 лучших развивающих игр для детей 5–7 лет на каждый день / Н.В. Гришечкина,
4. Н.С. Рымчук. – Ярославль: Академия развития, 2010. – 320 с.
5. Кулинцова И.Е. Коррекция детских страхов и помощью сказок. – СПб.: Речь; Сфера, 2008. – 169 с.
6. Куражева Н.Ю. Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников. – Творческий центр «Сфесс», – СПб., 2011.
7. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: Владос, 1995.
8. Лесина С.В. Коррекционно-развивающие занятия: комплекс мероприятий по развитию воображения. Занятия по снижению детской агрессии / С.В. Лесина, Г.П. Попова, Т.Л. Снисаренко. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2014. – 164 с.
9. Сертакова Н.М. Игра, как средство социальной адаптации дошкольников. – СПб.: Детство-Пресс, 2009. – 64 с.