

«Формирование здорового образа жизни дошкольников через использование театрализованной деятельности»

педагог дополнительного образования
Лелейкина С.В.

Здоровый образ жизни – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Основные компоненты здорового образа жизни всем нам известны: правильное питание, двигательная активность, закаливание, развитие дыхательного аппарата, стабильное психо-эмоциональное состояние. Начальные знания и навыки здорового образа жизни мы, педагоги, должны заложить в дошкольном возрасте ребенка и доступнее это сделать через игровую и театрализованную деятельность.

В планировании оздоровительной работы с элементами театрализации можно выделить три блока.

1. Специально организованная деятельность: театрализованные занятия с использованием здоровьесберегающих технологий и оздоровительные мероприятия с элементами театрализации.

Так в водной части театрального занятия можно использовать традиционные, ритмические, игровые, сюжетные упражнения, а также и другие оздоровительные процедуры: дыхательная, пальчиковая гимнастика, профилактика и коррекция осанки и плоскостопия, упражнения для глаз,.

Театрализованные занятия с использованием здоровьесберегающих технологий – это оригинальная форма работы, направленная на передачу педагога детям двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, любознательности. Так большую помощь при постановке театральных спектаклей оказывает предварительная проделанная работа:

- беседы с детьми по формированию представлений и знаний о пользе правильного дыхания и упражнений для речевого аппарата;
- театрализованные этюды и игры;
- двигательные разминки с элементами театрализации;
- театрализованные и игровые проблемные ситуации;
- творческие задания.

2. Совместная деятельность взрослого и детей. Этот блок направлен на воспитание интереса к активному образу жизни и строится в основном на разучивание танцев, вокально-двигательных разминок и ролей к спектаклям, а также включает в себя разнообразные формы работы: чтение художественной литературы, стихов, сказок; загадывание загадок,

разучивание считалок, пословиц; рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни, подвижные игры.

Театральная деятельность – главная составляющая двигательной активности ребенка. Целенаправленно подобранные игры, игровые упражнения, речевые игры, имитационные игры развивают мелкую моторику, координацию движений, снимают нервно-психические перегрузки, восстанавливают эмоционально-энергетический тонус. Сюжетные танцевальные композиции с нагрузкой в виде беговых, прыжковых упражнений, способствуют повышению выносливости. А это является профилактикой сердечнососудистых и респираторных заболеваний, плоскостопия, формирование правильной осанки.

3 блок - музыкально-валеологические досуги - это одна из наиболее эффективных форм активного отдыха, которые проводятся в форме веселых театрализованных мероприятий, забавных развлечений. Так, проведение музыкально-театрализованных досугов «Лесная аптека», «Здоровье дарит Айболит», «Витаминиада» позволят педагогам интереснее рассказать детям о пользе здорового образа жизни, о необходимости знать и выполнять правила личной гигиены, сформировать представления о том, что быть здоровым – хорошо, а болеть – плохо; способствуют возникновению добрых положительных эмоций, снятию страха, агрессивности. В ходе выполнения всех этапов работы по приобщению детей к здоровому образу жизни через театральную деятельность педагоги приобщат детей к самостоятельности, активности, умение заботиться о своем здоровье.

Главная задача – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Физическое здоровье детей тесно связано с их психическим и эмоциональным благополучием. Поэтому одно из основных направлений педагогической деятельности является применение в детских садах здоровьесберегающих технологий.

Применение в работе дошкольных учреждений здоровьесберегающих технологий значительно повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, создаст у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, формы, методы, здоровьесбережение, здоровьесобогащение, дошкольники, здоровье. Что же представляют собой здоровьесберегающие технологии? У разных авторов встречаются различные трактовки понятия здоровьесберегающие технологии. Родоначальником введения понятия «Здоровьесберегающие образовательные технологии» в практику является Н. К. Смирнов, который утверждает, что «Здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога.

Основная цель здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Для достижения цели необходимо решение ряда задач: сохранить, обогатить и поддержать здоровье субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Снизить заболеваемость, сохранить работоспособность.

В педагогическом процессе ДОО чаще всего используют следующие виды здоровьесберегающих технологий: физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду; технологии валеологического просвещения родителей.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация

контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

Технологии социально-психологического благополучия ребёнка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ.

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или

культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

Технологии валеологического просвещения родителей – это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОО, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

Основные принципы здоровьесберегающих технологий в ДОО

- Создание образовательной среды, обеспечивающей атмосферу доброжелательности, веры в силы ребенка, индивидуальный подход.
- Творческий подход к процессу обучения.
- Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности.
- Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок – субъект образования, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации.
- Комплексная система закаливания.

Формы работы, используемые в процессе единого здоровьесберегающего пространства ДОО и семьи:

- Совместные открытые занятия с детьми и родителями;
- Индивидуальные беседы с родителями;
- Совместное создание предметно-развивающей среды; - Общие и групповые родительские собрания;
- Участие родителей в проведении конкурсов, праздников, досугов;
- Выставки детских работ, изготовленные совместно с родителями;
- Коллективная трудовая деятельность (посадка деревьев, оформление участков декоративными поделками, сооружение снежных горок).

Необходимо формировать активную позицию родителей в воспитании и оздоровлении ребенка. Чаще привлекать к совместной работе по здоровьесбережению детей. Ведь как известно, личный пример мамы или папы намного лучше любого объяснения о том, что важно беречь жизнь и здоровье!

Вся эта работа должна осуществляться комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя. Необходимо уделять особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий в конкретном ДОУ зависит от: типа и конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, организации здоровьесберегающей среды, от программы, по которой работают педагоги, продолжительности пребывания детей в ДОУ, от показателей здоровья детей и профессиональной компетентности педагогов.

Анализ тематической литературы показывает, что в ДОУ чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Коррекционные технологии.

К технологиям сохранения и стимулирования здоровья относятся такие как: релаксация, подвижные и спортивные игры, стречинг, динамические паузы, гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др, гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая.

К технологии обучения здоровому образу жизни относятся: коммуникативные игры, физкультурные занятия, игро- терапия, точечный самомассаж.

К коррекционным технологиям относятся: технологии воздействия цветом, арт-терапия, сказкотерапия, технологии музыкального воздействия, психогимнастика, фонетическая ритмика.

Здоровьесберегающим технологиям должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте, когда у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам здоровьесбережения приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом дошкольном возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей и воспитателем, что помогает наиболее эффективно воздействовать на ребенка и на членов его семьи.