

## **Формирование здорового образа жизни в детском саду.**

Смирнова Олеся Юрьевна,  
воспитатель,  
ГБДОУ детский сад №122  
Невского района Санкт-Петербурга

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Такие словосочетания, как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы всех педагогов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым надо решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща. Проблема оздоровления детей это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Дошкольный период характеризуется интенсивным формированием организма детей, их опорно-двигательного аппарата. В этом возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка. Вся работа в детском саду должна быть пронизана заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Пути достижения физического и психологического здоровья ребенка не сводятся к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они должны проходить через всю организацию жизни детей в детском саду, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей

В дошкольном учреждении могут использоваться физкультурно-оздоровительные технологии и технологии, обеспечивающие социально-психологическое здоровье.

Система физкультурно-оздоровительной работы в нашем д\с включает следующие мероприятия:

- лечебную физкультуру, массаж, водные процедуры, специальные оздоровительные игры
- дыхательная гимнастика
- проведение гимнастики после сна
- ходьба по разным видам дорожек
- полоскание рта
- обливание рук прохладной водой

Для осуществления лечебно – оздоровительных и коррекционных мероприятий я бы хотела предложить метод арттерапии, один из современных направлений в оздоровлении.

Арттерапия - это буквально лечение искусством. Лечит любая творческая деятельность - и прежде всего собственное творчество. Арттерапия снимает у любого ребенка, самые разные проявления нестабильности настроения, тревоги.

В настоящее время арттерапия в широком понимании включает в себя:

- изотерапию (лечебное воздействие средствами искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и др.)
- музыкотерапию (лечебное воздействие через восприятие музыки).
- сказкотерапию (лечебное воздействие чтением, театрализацией).
- цветотерапию(лечение путем воздействия определенного цвета)

Каждый из этих компонентов несет в себе огромные возможности. Особенно полезна и необходима арттерапия детям, имеющим личностные проблемы, а именно проблемы общения.

Используя формы и методы арттерапии необходимо соблюдать следующие условия:

1. Должно быть творчество, которое несло бы для ребенка радость.
2. Не должно быть принуждаю.
3. У взрослого должно быть хорошее настроение, когда предлагает вместе порисовать, лепить, почитать.

4. Уметь вовремя закончить работу, если видите, что ребенку надоело.
5. Ставряться поддерживать любое, даже самое слабое стремление к творчеству ребенка и если оно возникло, обставляйте его как очень важное и радостное дело.
6. Надо стремиться к тому, чтобы инициатива творчества исходила от самого ребенка.
7. Не только сами радуйтесь “произведению” ребенка, но расскажите о творческой удаче родителям, вывесите удачные работы на видном месте.

И немного поподробнее о каждом методе.

Сказкотерапия – это воспитание и лечение сказкой. Сказка не только учит детей переживать, радоваться, сочувствовать, грустить, но и побуждать их к речевому контакту. Сказка содержит многогранный материал, в основе сказкотерапии лежит идея о том, что каждая сказочная ситуация несет в себе скрытый смысл решения сложных ситуаций.

При работе со сказкой используются следующие приемы:

1. Анализ сказок – данную форму работы применяю для детей в возрасте от 5 лет. Анализ сказок и сказочных ситуаций строю в форме как индивидуальной работы, так и групповой дискуссии, где каждый высказывает свое мнение относительно того, что “зашифровано” в той или иной сказочной ситуации.
  2. Прием-рассказывание сказок помогает проработать такие моменты, как развитие фантазии, воображения, способности к децентрированию. Ребенку или группе детей предлагаю рассказать сказку от первого или от третьего лица, от имени других действующих лиц, участвующих или не участвующих в сказке. Например, как сказку о Колобке рассказала бы Лиса, Баба-Яга или Василиса Премудрая. “Давайте попробуем рассказать историю Колобка глазами Бабы-Яги, Лисы, Василисы Премудрой или пенька, на котором сидел Колобок”.
  3. Переписывание и дописывание авторских и народных сказок - имеет смысл тогда, когда ребенку чем-то не нравится сюжет, поворот событий, ситуаций, конец сказки и т.д. Переписывая сказку, дописывая свой конец или вставляя необходимые ему персонажи, ребенок сам выбирает наиболее соответствующий его внутреннему состоянию поворот и находит тот вариант разрешения ситуаций, который позволяет освободиться ему от внутреннего напряжения.
- Конечно, эти занятия требуют тщательной подготовки, включающей организацию определенной предметной среды, запись фонограммы, возможность использования средств цвето - и аромотерапии.

Следующий метод арттерапии, это игротерапия.

Игротерапия – процесс взаимодействия ребенка и взрослого посредством игры. Основная цель игровой терапии - помочь ребенку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом – через игру, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, “отыгрываемых” или моделируемых в игровом процессе. Очень хорошие результаты дает групповая игротерапия для детей замкнутых, стеснительных, некоммуникативных.

Наибольшей эффективности можно достичь при следующих условиях:

- численность группы 6-8 детей;
- девочек и мальчиков должно быть примерно поровну;
- агрессивных детей в группе не более одного.

В работе с детьми по игротерапии используют вещи, с которыми они любят играть, так называемые “взрослые вещи”: телефоны, плеер с наушниками, фотоаппарат, украшения. Детям важно пользоваться ими понарошку, так как именно с этими предметами связаны многочисленные запреты, что вызывает у детей напряжение. Сказочная игра, особенно разыгранная в песочнице или с помощью кукол, поможет детям осознать причины своего поведения и понять свои слабые и сильные стороны.

Песочная терапия – одна из разновидностей игротерапии. Это один из современных методов, который применяется в детской практике. Песочная игра для детей – это простой, естественный способ рассказать о своих тревогах, страхах и других важных переживаниях, преодолеть эмоциональное напряжение. В отличие от взрослого, ребенок не всегда может словами выразить свое внутреннее беспокойство.

Игры с песком – одна из форм естественной активности ребенка. Именно поэтому можно использовать песочницу, проводя коррекционные, развивающие и обучающие занятия.

Для создания собственного мира в песочнице, ребенку предоставляют множество миниатюрных игрушек изображающих различных персонажей. Таким образом “творец” имеет возможность создать в песочнице все, что задумал.

Этот метод используют для тревожных и мнительных, испытывающих страх перед поставленной задачей, агрессивных и способствует снятию агрессии, а также повышает уверенность в себе застенчивых и замкнутых, для детей с проблемами общения и поведения. Также этот метод подходит для детей с неуравновешенной нервной системой, высокой тревожностью, переживших стрессовые ситуации.

Сама песочница для занятий – обязательно голубого цвета – цвета ясного неба, настраивающий на творческий лад.

Эти игры стабилизируют эмоциональное состояние ребенка, развивают тактильную чувствительность и мелкую моторику, способствуют развитию речи, внимания, памяти.

Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию. Рисование связано с важнейшими функциями (зрительные, двигательная координация, речь, мышление), рисование не только способствует развитию каждой из этих функций, но и связывает их между собой.

Для изотерапии подходят все виды художественных материалов.

Для работы предоставляют ребенку на выбор разнообразные материалы: бумагу разного формата (прекрасным материалом являются обои), краски, цветные карандаши, тонкие и толстые кисти.

При работе с изобразительными материалами предлагают детям для изображения объектов использовать линии, формы, легкие мазки, жирные мазки, длинные и короткие штрихи, яркие цвета, темные и матовые цвета, длинные и короткие, тонкие и толстые фигуры.

Дети также получают удовольствие от технических приспособлений. Во время упражнений, требующих соблюдения временного интервала, используется секундомер, песочные часы.

Так при занятии изотерапией (индивидуально работая) говорят ребенку: “Сейчас ты будешь в течение минуты смотреть на этот цветок. Я засеку время по секундомеру (песочным часам) и затем попрошу, когда закончится время, сделать рисунок тех чувств, которые он испытывал, когда смотрел на него” или “Нарисуй счастливые линии, мягкие линии, линии печальные, сердитые, испуганные и т. д.” или “Нарисуй подарок, который тебе хотелось бы получить. А что тебе хотелось бы подарить? Кто мог бы тебе это подарить? Кому бы ты мог это подарить?” Любое рисование, фантазирование, конструирование – это тоже лечение. Эффективны все виды творчества, но чаще всего такими лечебными свойствами в наибольшей степени обладает рисование. Рисование, регулярное, с элементами фантазии необходимо всем детям ежедневно. И, кстати, если ребенок не хочет рисовать – это само по себе уже некоторый симптом невполне благоприятного развития личности.

Изотерапия очень тесно связана с музыкотерапией.

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребенка. В группе имеется картотека музыки разного характера.

Большое внимание на современном этапе оздоровления уделяется цветотерапии.

Цветотерапия – наука, изучающая цвета.

Цвету издавна приписывалось магическое значение, благотворное или отрицательное действие на человека, ведь для человека зрение является самым важным из всех видов чувств. Воздействие цвета на людей неоднозначно, а сугубо индивидуально, оно носит избирательный характер, и это необходимо учитывать в работе с дошкольниками.

Педагогам необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии и использовать эти знания в учебно-образовательном процессе.

Установлено, что даже употребление овощей и фруктов нужного цвета, ношение одежды определенных цветов тоже могут дать положительный терапевтический эффект.

Прежде чем заняться цветотерапией в детском саду были проведены консультации, изучали воздействие цвета на людей и как нужно использовать в работе с детьми.

“Сухой дождь” – шатер из разноцветных атласных лент, расположенных от теплых тонов к

холодным. Закрепленных на подвесной горизонтальной платформе. Ленты спускаются вниз, словно струи воды, их приятно трогать, перебирать в руках, проходить сквозь них, касаясь лицом. Проходя через такой “дождь”, три-четыре раза в течение занятия (от теплых цветов к холодным), “шустрики” заметно успокаиваются, а “мямлики” (они ходят по направлению от холодного цвета к теплому), наоборот, - активизируются. Разноцветные “струи” стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства своего тела в этом пространстве. За “струями” можно спрятаться от внешнего мира. В спортивном зале паласы двух цветов: красного и зеленого. Во время проведения физкультурных занятий и динамического часа, осуществляем индивидуально дифференцированный подход к детям. Для активизации и повышения физической работоспособности дети “мямлики” находятся на красном паласе. На зеленом паласе успокаиваются дети “шустрики”.

В оздоровительных целях в дошкольных учреждениях эффективно используется ароматерапия. Народный опыт и исследования ученых доказали, что запахи способны управлять настроением и работоспособностью.

Ароматерапия – лечение ароматами, процесс дыхания ароматов, использование растительных экстрактов в виде эссенций или эфирных масел для лечения широкого круга болезней за счет эффективного воздействия на эмоции и настроение детей.

Один из способов использования ароматерапии заключается в том, что несколько капель масла растворяем в воде и нагреваем. Когда вода нагревается, ароматические пары высвобождаются. Методы ароматерапии безопасны. Многие из масел используем в различных комбинациях, что увеличивает эффективность воздействия.

Помните! Наличие здорового будущего завтра – это постоянная забота о физическом, психологическом и социальном благополучии ребенка сегодня!