

Нетрадиційні здоров'язберігаючі технології в роботі з дітьми дошкільного віку

Сьогодні як медиків так і педагогів, хвилює погіршення стану здоров'я дітей. У дошкільному віці відсоток здорових дітей становить 3-4 %. Причин зростання патології безліч: погана екологія, незбалансоване харчування, інформаційні і нейропсихічні перевантаження, зниження рухової активності.

Впровадження оздоровчої парадигми в систему дошкільної освіти як вагомого чинника у сучасному розвитку дитини є темою нашого дослідження.

За останні роки популярності в практиці роботи ДНЗ набуло застосування оздоровчих технологій, що використовуються з профілактично-лікувальною метою, серед них можемо виокремлюємо наступні: фітотерапія (чаї, коктейлі, фітомішечки); ароматерапія (ароматизація приміщення); вітамінотерапія (вітамінізація страв).

Як показала практика, досить ефективними серед оздоровчих технологій терапевтичного спрямування є впровадження у процеси життєдіяльності дитини арттерапії, піскової терапії, казкотерапії, ігрова терапії, сміхотерапії; музичної терапії; кольоротерапії тощо.

У щоденному житті дитини варто використовувати різноманітні оздоровчі технології також.

Нетрадиційна методика **фiтболгiмнастики** є однією з найпростіших у застосуванні та викликає велике емоційне задоволення у дітей. Фітболгiмнастика включає в себе виконання гiмнастичних вправ на великих надувних еластичних м'ячах різного діаметру і конфігурації.

Спільна робота рухового, вестибулярного, зорового і тактильного аналізаторів, що включаються при виконанні вправ з м'ячем, підсилює якість виконання рухів. Рухові дії з гiмнастичними м'ячами зміцнюють м'язи спини й черевного пресу, але головне – формують навички правильної постави. Крім того, така форма роботи сприяє вдосконаленню функцій рівноваги і рухового контролю, а також зміцненню та розслабленню груп м'язів і можуть бути використані для тренування серцево-судинної та дихальної систем.

Ефективність виконання фізичних вправ на м'ячах підвищує використання музичного супроводу, художнього слова та наявність сюжету, яким об'єднані всі рухові дії.

Ще одним із найсучасніших методів у роботі з дошкільнятами є *дельфіноterapia*. У нас цей метод новий. Метод лікування за допомогою дельфінів використовується віддавна і визнаний ефективним.

Заняття з дельфінами проводяться для дітей, які страждають тяжкими захворюваннями нервової системи: дитячим церебральним паралічем, глухотою, неврозами, викликаними травматичними ситуаціями, аутизм. Встановлено, що через контакт дитини з дельфінами активізується імунна система і діяльність головного мозку.

Одним із цікавих та ефективних нетрадиційних методик є заняття за допомогою коней – *іпотерапія*.

Температура коня вища людської на 1,5 градуси. Коли дитина сидить верхи без сідла, вона відчуває кожен рух і м'яз коня. Рух м'язів тварини розігріває й масажує м'язи ніг наїзника. Коли хворий займається їздою, в нього поступово оживають незадіяні від народження м'язи, підвищується тонус організму, поліпшується настрої.

Гра з піском – *пісочна терапия* як консультативна методика була описана англійським педіатром Маргарет Ловенфельд у 1939 році.

Ігри з піском – одна з форм природної активності дитини. Саме тому треба використовувати пісочницю, проводячи корекційні, розвивальні та навчальні заняття.

Отже, застосування різноманітних ефективних профілактичних, оздоровчих технологій та діагностичних методик у навчально-виховному процесі і постійне здійснення моніторингу стану здоров'я дітей є своєрідною запорукою створення здоров'язберігаючого середовища, тобто середовища, в якому дитині приємно і безпечно знаходитися, що стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я і є оптимальним для її зростання.