Краевое государственное образовательное автономное учреждение

«Центр образование «Эврика»

«Нетрадиционное использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников» (сказкотерапия)

Автор статьи: Инструктор по физической культуре

Князева Стелла Витальевна

г. Петропавловск-Камчатский

21 век, век высоких технологий и нервных перегрузок, экономических и экологических проблем. Век космического темпа, который мы стараемся держать. Наши дети герои этого времени. Как им расти, жить, чтобы не растерять, а сохранить своё психическое, физическое здоровье и социальное благополучие?!

Здоровье детей дошкольного возраста в РФ вызывает тревогу. За последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15%.

Причин роста патологий множество. Помимо плохой экологии и не правильного питания, информационных и нейропсихических перегрузок, гиподинамия – одна из важных факторов влияющая на растущий организм.

На сегодняшний день встает вопрос о работе по формированию осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Одним из средств решения проблем по оздоровлению детей становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим образовательный процесс. Здоровьесберегающие технологии − это технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса: детей, педагогов и родителей.

Здоровьесберегающие технологии можно расссматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровесбережения.

Цель здоровьесберегающих технологий: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе, делятся на 3 направления:

1. Технологии стимулирования и сохранения здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Коррекционные технологии.

Более подробно я хочу остановиться на одном из видов коррекционного направления - это сказкотерапия и её роль в физвоспитании.

Одна из основных физиологических потребностей детского организма составляет движение и, безусловно, является одним из важнейших показателей его нормального формирования и развития.

Физическая культура существенно влияет на повышение эмоционального тонуса детей дошкольного возраста. Во время выполнения физических упражнений в спортзале, в бассейне или на улице у ребенка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. При правильном психолого-педагогическом подходе, физические упражнения являются мощным фактором, а также средством оздоровления и всестороннего гармоничного развития ребенка. Эффективность выполнения дошкольниками физических упражнений значительно улучшается, если их выполнение происходит на позитивном эмоциональном фоне, которое может обеспечить использование фольклорных произведений, а в частности сказок. Фольклор является одним из самых влиятельных средств разнообразия процесса физического воспитания путем нахождения новых форм развития творчески двигательной инициативы детей. Однако, включая фольклор в процесс физического воспитания детей дошкольного возраста, надо соблюсти следующее требование: дети должны быть хорошо знакомы с предложенными для выполнения физические упражнения, прибаутки, загадки, сказки, считалки, также они должны отвечать возрастным особенностям. Виды и формы фольклора в работе бывают разные.

Сюжетные физкультурные занятия с добавлением элементов фольклора проводятся в форме двигательного рассказа или сказки. В театрализованных занятиях дети выполняют различные роли, подражая или копируя действия человека, изображая животных, птиц и т. д. Игровые физкультурные занятия, построенные на народных подвижных играх.

Традиционные занятия с использованием элементов фольклора, оживляют процесс обучения, разнообразят его.

Бесспорно, каждый из указанных видов занятий включает в себя элементы сказкотерапии. Метод сказкотерапии появился на рубеже 60-70-х годов ХХ века, обоснованный М. Эриксоном и в дальнейшем развитый его учеником В. Росси. В России метод сказкотерапии начал использоваться с начала 90-х годов И.В. Вачковым, Д.Ю. Соколовым, С.К. Нартовой-Бочавер.

Термин «сказкотерапия» у педагогов и психологов имеет положительную окраску, видимо, потому что является самым древним методом воспитания и учения. Через восприятие сказок мы воспитываем ребёнка, развиваем его внутренний мир, лечим душу, даём знания о законах жизни и способах проявления творческой силы и смекалки. Сказки — это кладезь мудрости, советов, доброты и выходов из различных ситуаций. Этот метод развивает творческие способности ребенка, расширяет его сознание, совершенствует взаимодействие с окружающим миром. Дети очень любят сказки и, как говорил известный итальянский психолог А. Манегетти, сказка для детей – это «естественное пространство их безграничного потенциала, потому что в них компенсируется недостаток действия в реальной жизни, потому что в них запрограммирована их взрослая жизнь». Возможности сказки необъятны. С помощью сказки ребенок может ставить себя в предлагаемую ситуацию, отождествляя себя с главными героями и тем самым проживая их действия. Правильно подобрав сказку, можно решить многие проблемы ребенка: побороть страх и капризы, развить волю и смелость. Сказка учит ребенка, но не ругает, не затрагивает его личные чувства, все происходит на примере героев. Терапия сказкой помогает ребенку справиться со многими внутренними переживаниями. Маленькому человечку всегда проще передать нормы поведения и умение ориентироваться в разных жизненных ситуациях в игровой форме. Важно, что ребёнок отождествляет себя с положительными героями, так как их положение в сказке, как правило, преподносится более ярко, эмоционально. Поэтому метод сказкотерапии способствует личностному росту ребёнка, процесс активизации потенциала личности. Это возможность поверить в свои силы. Сказкотерапия - это и терапия средой, особой сказочной обстановкой, в которой могут проявиться потенциальные черты личности, нечто нереализованное, может материализоваться мечта, а главное, в ней появляется чувство защищенности.

Формы работы со сказкой также многоцветны и разнообразны, как сама жизнь. Абсолютно всё, что нас окружает, может быть описано языком сказок. Дети смогут усвоить такое жизненное правило: « нужно искать силы для преодоления трудностей в себе самом». Сказки показывают, что безвыходных ситуаций не существует, выход всегда есть - надо только его поискать.

Таким образом, сказкотерапия, как один из видов направления здоровьесберегающей технологии, можно считать одну из самых перспективных систем в нынешних педагогических технологиях. Применение её в работе, с дошкольниками, повысит результативность в образовательном процессе, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение здоровья и гармоничное развитие воспитанников. Здоровье — это дар, который нужно не растрачивать попусту, а сохранять и приумножать, начиная с самого раннего возраста.

Список литературы:

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. — М.: 1993.

2.Антонов Ю. Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века. — М.: Аркти, 2001.

3. Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. — М.: АПКиПРО, 2003.

4.Сказочный театр физической культуры.АвторН.А.Фомина 2011год,Учитель 91с.

5. Физкультурные сказки Н.Н.Ефименко библиотека воспитателя издательство РАНОК 2005год 64с.

6.Организация творческой деятельности детей 3-7 лет / авт.- сост. И.П.Посашкова. – Волгоград: Учитель, 2009.- 222с.

7. «От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозайка-Синтез, 2011г. –336 с.

8.Практика сказкотерапии / Под ред. Н. А. Сакович