**«NO STRESS.**

**Гарний настрій запорука міцного здоров’я.**

**Застосування інноваційних здоров’язбережувальних систем і технологій у фізичному розвитку дошкільнят»**

 З давніх-давен наші предки дбали про охорону здоров’я та життя, процвітання, благополуччя, духовний розвиток підростаючого покоління. В даний час сучасна людина в прагненні зберегти і зміцнити здоров’я віддає перевагу природним факторам та народним системам оздоровлення.

 З огляду на це одним із пріоритетних напрямків роботи ЗДО є збереження і зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя дошкільнят та активної життєвої позиції  щодо власного життя та власної безпеки.

 У кожному закладі нашого міста створюються сприятливі умови для рухового оздоровчого простору; впроваджуються і використовуються в процесі фізичного розвитку дитини  інноваційні технології сучасності;

фізкультурно-оздоровча робота організовується на основі  здоров'язбережувальних технологій.

***Профілактично-лікувальні технології:***

- Дихальна гімнастика.

- Різні види самомасажу, ходіння по доріжках здоров'я, загартувальні   процедури тощо.

***Оздоровчі  технології терапевтичного спрямування:***

 -  Пісочна терапія (сендплей);

 -  Музична терапія;

 -  Казкотерапія.

***Інноваційні  оздоровчі  технології:***

 -  Елементи художньої гімнастики;

 -   Пальчикова гімнастика;

 -   Психогімнастика (вправи, ігри, етюди, пантоміми);

 -   Фітбол - гімнастика;

 -   Степ - аеробіка;

 -    Ігровий  стретчінг;

* Пілатес.

  Впровадження інноваційних технологій з фізичного виховання такі, як: фітбол-гімнастика, стретчінг, степ-аеробіка  на заняттях з фізичної  культури сприяють ефективному доповненню здоровому способу життю і  є елементом фітнес-технологій в освітній діяльності ЗДО.

 У сучасних умовах розвитку дошкільної та початкової освіти все більшого розмаху набуває процес упровадження інновацій в усі сфери життя навчальних закладів. У цьому контексті гімнастика як система спеціально підібраних фізичних вправ має потужні можливості для розв’язання завдань педагогічно-оздоровчого характеру. Інноваційний підхід до оздоровчої гімнастики спрямований на забезпечення взаємодії рухової сфери дитини з природними ритмами Всесвіту, досягнення рівноваги між особистістю та соціоприродиним середовищем. Осмисленій взаємодії з власним тілом допомагає також й ботмерівська гімнастика або гімнастика Ботмера. Серед здоров’язбережувальних, оздоровчих та здоров’яформувальних технологій визначаються «Театр фізичного виховання й оздоровлення дітей» М.Єфименка; освітньо-оздоровчі програми з валеології; психогімнастика; оздоровчі системи східних народів; оздоровчо-коригувальна гімнастика «Богатир» для дітей старшого дошкільного та молодшого дошкільного віку з порушеннями функцій опорно-рухового апарату Ю.Кожа, еколого-оздоровча робота з дітьми в дошкільному навчальному закладі М.Курика; остеопатична гімнастика як система нейтралізації впливу сучасної екології та стресів, калланетика, ботмерівська гімнастика тощо. Так, ботмерівська гімнастика названа по імені її творця – графа Ф. Ботмера (1883-1941), учителя фізичного виховання в першій вальдорфській школі. Головний її зміст – це взаємодія людини з просторовими силами, які її оточують. Ідея про прямостоячу людину стала джерелом виникнення цієї гімнастики.

 Практикується в дитячих садках і елементи гімнастики хатха-йога

Йога - це найдавніше індійське вчення, систематизоване мудрецем Патанджалі приблизно в 2 столітті до н. е. Хатха - йога - одна із складових частин йоги. Елементи цієї давньої, стрункої і корисної для кожної людини системи фізичної культури все ширше входять в наш сучасний ритм життя.

 У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ) зазначено, що здоров’я — це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Якщо взяти до уваги, що психологічне — це емоційне, інтелектуальне і духовне благополуччя, отримаємо п’ятивимірну модель здоров’я. Кожен із п’яти вимірів є важливим для загального благополуччя дитини.

 Отже, щоб бути здоровим, недо­статньо мати тільки здорове тіло. Якщо людина перебуває трива­лий час в атмосфері страху, стре­су, це може призвести до різних захворювань. Залежність здоров'я від со­ціальних, психічних та духовних умов дуже очевидна.

У надзвичайних ситуаціях, таких, як пандемія COVID-19, страх людини перед несподіваною і потенційно небезпечною ситуацією для себе і родини, а також необхідність фізичного дистанціювання природно породжує відчуття втрати контролю і стресу.

Втім, вплив карантину чи то пандемії на дітей відрізняється залежно від їхнього віку. Наймолодші, наприклад, можуть позитивно сприймати перебування батьків вдома протягом всього дня. Хоча за останніми даними діти та молоді люди, порівняно з дорослими, мають менші ризики під час епідемії COVID-19, діти більш вразливі до емоційного впливу травматичних подій, що порушують нормальний плин їхнього життя. На додачу до забезпечення фізичної безпеки для дітей під час пандемії, необхідно дбати про їхнє емоційне та психологічне здоров'я. Реакція дітей на стресові обставини є індивідуальною та може відрізнятися.

Спостерігаючи за дітьми після тривалого перебування на карантині очевидні зміни у поведінці малят. Деякі діти стали дратівливими чи нав'язливими, деякі вимагають додаткової уваги, чи мають проблеми із доглядом за собою, сном чи прийомом їжі. Нова поведінка є нормальною реакцією і ми дорослі повинні допомогти дітям, демонструючи емпатію та терплячість.

Коли діти знаходяться у стресі активуюється система реакції на стрес. Для того, щоб допомогти дітям контролювати ці реакції, важливо визнавати їх почуття і підтримувати їх у тих активностях, які допомагають із саморегуляцією - це заняття фізкультурою, глибоке дихання, майдфулнес або заняття з медитації, збалансоване харчування та сон. Малятам необхідно відчувати себе в безпеці та бути позитивно налаштованими на майбутнє.

Безпека дітей – це основа, але заклади дошкільної освіти не повинні ставати через це схожими на лікарні. Останні місяці були для дітей тривожними: змінився звичний їм розпорядок, надходила бентежлива інформація тощо. Тож більше, ніж будь-коли, вони потребують безпечного, приємного та стимулюючого середовища.

Неспокійний та напружений спосіб життя спонукає багатьох з нас шукати розслаблення та відпочинку. Саме тому більшість обирає йогу.

Дитяча йога ‒ це своєрідна гімнастика, що здатна зміцнити тіло і покращити когнітивні функції мозку. Попри те, що для занять йогою немає вікових обмежень, експерти вважають найоптимальнішим віком для початку занять є старший дошкільний вік (5-6 років). У цьому віці дитина вже здатна сприймати пояснення до вправ для правильного виконання.

 Є багато видів йоги, але з дошкільниками найчастіше і найдоцільніше проводити заняття з хатха-йоги.

Хатха-йога – система самовдосконалення, шлях до внутрішньої гармонії. Практика розвитку свідомості, духу і особистості через фізичне вдосконалення тіла.

З точки зору фізичної культури хатха-йога найбільш ефективна для цілей оздоровлення і профілактики стресу, а також не передбачає фізичного контакту між дітьми. Вправи хатха-йоги допомагають звільнитися від хвороб і укріпити імунітет.

Хатха-йога, як напрямок йоги було систематизовано Свамі Сватмарама (автором трактату «Хатха Йога прадіпіка») і являє собою вчення про фізичну гармонію, що досягається за допомогою фізичних засобів впливу на організм: асан (гімнастичних вправ), пранаям (дихальних технік), психорегулючими засобами: медитація і концентрації уваги на відчуттях тіла під час виконання асан, пранаям.

**Ха** - це сонце - символ життєвих сил, енергії, бадьорості.

**Тха** - місяць - символ спокою. Поєднання цих слів - символів говорить про те, що ця система заснована на союзі протилежності, який створює рівновагу, гармонію.

Регулярні [заняття йогою сприяють](https://www.yogiapproved.com/yoga/benefits-yoga-for-kids/) пластичності, формують правильну поставу, покращують координацію рухів та здатність концентруватися. Також хатха - йога здатна зняти стрес і тривожність, покращити сон та настрій, а це дуже вагомо в умовах пандемії. Здоров'я, бадьорість, уміння зосередитися, фізичний розвиток і гарний настрій малюка - ось основні плюси таких занять.

Пандемія закінчиться, ми винайдемо ліки чи вакцину або колективно її переживемо, але її психологічні та соціальні наслідки відчуватимуться ще довго. Тому разом із фізичним виживанням варто потурбуватися і про своє психічне та духовне здоров'я, адже поєднання усіх цих компонентів дасть цілісно здорову особистість.