

Круглый стол для педагогов

«Нетрадиционные методы оздоровления детского организма».

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребёнка и его полноценное физическое развитие являются главной задачей педагогического процесса. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 44% от общего количества. Дефицит массы тела наблюдается у 17% детей, физиологическая незрелость у 17 %, более чем у 13% детей имеются функциональные отклонения, у 9% – хронические заболевания. Каждый третий ребёнок страдает снижением остроты зрения, наблюдаются случаи понижение остроты слуха.

Детский организм, вследствие свойственных ему анатомо-физиологических особенностей более чувствителен к неблагоприятным: влияниям окружающей среды, чем организм взрослых, а поэтому требует создания таких условий обучения и воспитания, которые способствовали бы укреплению здоровья дошкольника и способствовали улучшению физического развития детей. Для более совершенных и перспективных форм организации работы по физическому воспитанию, охраны жизни и здоровья детей рекомендуется применять **нетрадиционные методы оздоровления детей**. Для успешного решения данной задачи: предпочтительно проводить систематическую оздоровительную и профилактическую работу. Только совместная деятельность педагогов, родителей и детей может дать значительный результат.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы с детьми, посещающими ДООУ. Так же с целью оптимизации двигательной активности в практику дошкольного учреждения целесообразно включать разнообразные формы работы с детьми. Помимо традиционных занятий по физической культуре особое внимание нужно уделять **использованию** практически апробированных и разрешенных **методик нетрадиционного оздоровления детей**.

К нетрадиционным формам (методам) оздоровления относятся:

- Пальчиковая гимнастика
- Закаливание
- Дыхательная гимнастика
- Массаж биологически активных точек тела
- Гимнастика для глаз
- Игровой стретчинг
- Гимнастика после сна
- Музыкотерапия – это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при

коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

- Арттерапия- это лечение искусством (лепка, рисование пальцами, мазание, рисование сухими листьями и т.д.), снимает у любого ребенка, самые разные проявления нестабильности настроения, тревоги,
- Сказкотерапия - это воспитание и лечение сказкой, русские народные и авторские, специально разработанные психокоррекционные и медитативные сказки, и многие другие.
- Цветотерапия - это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов.

Хочу обратить своё внимание на то, что методиками оздоровления, в которых есть понятие «терапия», могут пользоваться только педагоги, которые прошли дополнительную подготовку и обучение по данному виду оздоровления.

Перечисленные методики являются одними из наиболее современных эффективных способов снижения уровня заболеваемости детей при посещении дошкольного учреждения.

На некоторых из них я хотела бы остановиться более подробно.

Пальчиковая гимнастика служит для развития у детей ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращают учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивает фантазию. К этому методу оздоровления детского организма можно подойти творчески. Например, использовать мячик Су-Джок. Метод Су - Джок терапии обладает высокой эффективностью, безопасностью и простотой, базируется на традиционной акупунктуре и восточной медицине самооздоровления. "Су" по-корейски - кисть, "Джок" - стопа.

Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов: массажёры типа «каштан».Внутри таких шариков – «каштанов», как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что можно их легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание. Массажные шарики "Каштан" в комплекте с двумя металлическими кольцами использую в сочетании с упражнениями по коррекции звукопроизношения, что способствует повышению физической и умственной работоспособности детей. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук.

Стимулировать активные точки можно так же слегка укалывая каждый пальчик отдельно. А также сжимая его в ладошке. Дети с удовольствием массируют ладошки, пальчики несколько раз в день.

Достоинствами Су – Джок терапии являются:

Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.

Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.

Универсальность - Су – Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Су - Джок терапия - это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления и самоисцеления путем воздействия на активные точки.

Пальчиковая игра с педагогами.

Пальчиковая игра «Ёжик»

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,

на клубочек ты похож.

(дети катают Су Джок между ладонями)

На спине иголки

(массажные движения большого пальца)

очень-очень колкие.

(массажные движения указательного пальца)

Хоть и ростом ёжик мал,

(массажные движения среднего пальца)

нам колючки показал,

(массажные движения безымянного пальца)

А колючки тоже

(массажные движения мизинца)

на ежа похожи

(дети катают Су Джок между ладонями).

Также для развития мелкой моторики можно использовать нетрадиционное физкультурное оборудование. **«Моталочки» и «Карандаши - моталочки».**

Моталочки развивают мелкую моторику и укрепляют мышцы рук, развивают ловкость и быстроту реакции.

Игра с педагогами «Моталочка».

Закаливание – метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами. Закаливание - одно из важнейших составляющих здорового образа жизни. Закаливание благоприятно действует на весь организм: повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение и обмен веществ. К минусам можно отнести лишь невыполнение принципов закаливания, в результате чего наступают различные нарушения в организме. Эффективность закаливающих процедур во многом зависит от правильности их выполнения, когда имеет значение любая на первый взгляд мелочь. Важно отметить, что, проводя закаливание, следует постоянно помнить об индивидуальном подходе и состоянии здоровья детей. Воспитатель группы ведет дневник закаливания, в котором ежедневно отмечается самочувствие ребёнка и применяемые моменты закаливания. Если ребенок по какой-либо причине, в том числе и по болезни, пропустил посещение детского сада, то он по возвращении в первое время получает более слабые холодовые нагрузки. И 2-3 дня после болезни с ребенком не проводится интенсивное закаливание. Нам известно, что использование разнообразных методов закаливания даёт достаточно эффективные результаты. Дети реже болеют, сопротивляемость организма детей к инфекциям увеличивается. Из этого можно сделать вывод, что необходимо применять систематические методы закаливания в детских садах. При этом можно использовать водные процедуры, воздушные и солнечные ванны.

Методы закаливания.

1. Самый традиционный - метод постепенного увеличения силы раздражителя. С
2. Метод - контрастный.
3. Метод снижения температуры.
4. Метод интенсивного закаливания.

Основные принципы закаливания.

Чтобы получить положительные результаты от применения закаливающих процедур, необходимо соблюдать основные принципы:

- Постепенность

- Последовательность
- Систематичность
- Комплексность
- Учет индивидуальных особенностей ребенка

При проведении закаливающих мероприятий в детских учреждениях всех детей по состоянию их здоровья делят на 3 группы:

I группа - практически здоровые дети, с которыми можно проводить полный комплекс закаливающих процедур.

II группа - дети, с которыми закаливающие процедуры проводятся ограниченно. К ним относятся дети, предрасположенные к частым катарам верхних дыхательных путей, ангинам и другим простудным заболеваниям.

III группа - дети, которым в условиях массового проведения закаливающие мероприятия противопоказаны (имеющие острые или хронические воспалительные процессы - отиты, пиелонефриты, с пороком сердца, страдающие желудочно-кишечными заболеваниями т.д.).

Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и, тем более, насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию их на организм. Важно так продумать и организовать проведение процедур, чтобы они вызывали у детей положительные эмоции, таким образом повысится эффективность закаливающих процедур.

Так же более эффективными воздействиями обладают нетрадиционные методы закаливания. Вот один пример.

Методика солевого закаливания.



Показания: Метод солевого закаливания показан всем детям дошкольного возраста.

Процедура состоит в следующем:

Берутся три полотенца.

Первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 л воды 90 г соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Можно заменить полотенце следками – ножками (на ребристый пластик нашиваются лоскуты

цветных махровых полотенец, которые смачиваются солевым раствором – это позволяет внести игровой элемент и разнообразить процедуры).

Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым.

Третье полотенце остаётся сухим.

Ребёнок встаёт ногами на первое полотенце, выполняет притопывание и т. д. в течении 4 – 5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришёл с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо.

Важным моментом при проведении закаливания на солевых дорожках является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используются массажёры для стоп, различные коврики и массажные дорожки, упражнения для стопы: покачивание вперёд — назад на стопе, ходьба на носках, перетопывания с ножки на ножку, прыжки.

Предлагаю всем желающим встать и попробовать подготовить свои ножки для солевого закаливания.

Точечный массаж по методу А. А. Уманской.

Точечный массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под воздействием **массажа** организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, например, интерферон, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Для повышения сопротивляемости организма к простуде и заболеваниям верхних дыхательных проводят **точечный массаж** особых зон грудной клетки и лица, которые являются регуляторами деятельности внутренних органов.

Эти зоны обнаружены старшим научным сотрудником 1-го Московского мединститута А. А. Уманской. **Метод Уманской** получил положительный отзыв специалистами по физическому **воспитанию** города Мичуринска на семинаре-практикуме «*Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни*» (18.11.2005 г.) и применяется ими в **работе** с детьми по сохранению и укреплению здоровья. Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей. Для того, чтобы **массаж** не выполнялся механически, нужно создать у детей радостный эмоциональный настрой в форме весёлого стихотворного рассказа, который помогает создать образ и творчески подойти к процессу оздоровления.

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и

старательность. Методика упражнений игрового стретчинга основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие весь организм.

В ходе проведения занятия решаю следующие задачи:

1. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
2. Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.
3. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
4. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Начинать занятия с детьми игровым стретчингом можно уже с 4 лет. К этому времени у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно, эмоционально и выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

Основные правила стретчинга, которые следует выполнять:

- разогрев мышц перед упражнениями;
- медленное и плавное выполнение упражнений;
- «правило здоровой спинки» - следите за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость;
- спокойное дыхание;
- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

Элементы игрового стретчинга можно использовать также на утренней гимнастике и гимнастике после сна.

Занятия игровым стретчингом с детьми показывают, что близкие и понятные детям образы сказочного мира, позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

Вот пример одного из упражнений.

«Бабочка» - помогает растянуть мышцы и связки бедра, сохраняет гибкость тазобедренных суставов.

И.П. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях и соединить стопы. Спина прямая.

1. Опустить разведённые колени до пола. Задержаться на некоторое время (4-6 сек).

2. Поднять колени с пола. Дыхание нормальное. Движение динамичное.

Конкурс «Волшебный мешочек».

Достаньте из мешочка предмет и ответьте: *«Какой вид оздоровления он отражает?»*

Покажите пример упражнения с этим предметом.

Например:

фасоль – пальчиковая гимнастика и массаж.

Конкурс. «Стань поэтом» (2-3 мин. на обдумывание).

К началу предложения нужно придумать рифму:

«Чтобы детям сладко спать...

Нужно музыку включать».

«Лук, чеснок – вот это чудо....

боится их простуда».

«Чтобы кашлем не страдать...

Надо правильно дышать».

«Раз фасоль и два фасоль...

Массажирuem ладонь».

«Чтобы смелым быть и в школе

У доски ответ держать...

Нужно в садике почаще

Роль в спектакле исполнять»

«Яркий цвет и яркий свет...

Повышает иммунитет».

«Трав душистый аромат,

Сон улучшит во сто крат».

«Днем поспали и проснулись,

Потянулись, улыбнулись...

Ручки, ножки мы подняли,

Здоровей намного стали

Уважаемые коллеги, перед вами лежат листы бумаги и карандаши, нарисуйте символ, который, по вашему мнению, олицетворял бы здоровье (участники рисуют, а потом озвучивают свои символы).

В заключении хотелось бы сказать, что применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирует положительные мотивации у педагогов ДОУ, родителей и детей.

Будьте здоровы, и помните слова великого Сократа: **"Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто!"**