

«Методические рекомендации для педагогов и родителей по применению нетрадиционных подходов в оздоровлении детей»

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. По данным РАМН РФ, в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Ухудшения в состоянии здоровья способствуют снижению мотивации детей к образовательной деятельности, снижению творческой активности, замедлению психического и физического развития, вызывают отклонения в социальном поведении.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это состояние полного физического (соматического), душевного (психологического) и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физических дефектов.

В настоящее время профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей является одним из приоритетных направлений Федеральной целевой программы «Образование» и «Здоровье».

Большое влияние на ухудшение здоровья дошкольников оказывает неблагоприятная экологическая обстановка. На фоне экологической и социальной напряженности, небывалого роста болезней «цивилизации» чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья детей: то, что упущено в детстве, трудно наверстать. Это обязывает нас, дошкольных работников, углубленно работать над проблемой сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Исходя из этого, общими приоритетными задачами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ являются:

- культивирование у детей осмысленного и преобразовательного отношения к собственному физическому и духовному здоровью как единому целому;
- осуществление индивидуально-дифференцированного подхода как ключевого и системообразующего средства оздоровительно-развивающей работы с детьми;
- овладение детьми доступными навыками закаливания;
- развитие эмоционального сопереживания друг другу,

формирование психической регуляции жизненных функций организма путем развития творческого воображения.

Решать данные задачи необходимо путем активного использования здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОУ.

Прежде чем говорить о методах закаливания, необходимо вспомнить **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ:**

1. УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕБЕНКА.
2. УЧЕТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ.
3. СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.

4. ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛЫ РАЗДРАЖИТЕЛЯ

5. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ НА ПРОЦЕДУРУ.

Специальное закаливание для каждого ребенка индивидуально. Поэтому сегодня врачи-педиатры считают, что его нужно проводить лишь в семье, а в ДООУ выбирать только те методики, которые абсолютно безвредны для всех детей. Необходимо учитывать состояние здоровья каждого ребенка.

Для этого необходимо провести анкетирование родителей, с целью выявления индивидуальных особенностей здоровья ребенка.

Принцип систематичности реализовать в условиях ДООУ возможно только с участием родителей. Прежде всего, необходимо заручиться поддержкой родителей, познакомить их со средствами и методами закаливания в домашних условиях. Взрослым важно понять, что закаливание – это система. Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребенка. Любое закаливание может дать положительный результат лишь в том случае, если учитываются и домашние условия, в которых живет ребенок: температура воздуха в квартире, режим проветривания комнаты, прогулки, дневной сон.

Реализовать принцип постепенности в условиях ДООУ возможно при условии сотрудничества с медицинским персоналом, врачом – педиатром. Они постоянно наблюдают за использованием закаливающих технологий.

Нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся малышу. Они должны доставлять ему радость. Положительная эмоциональная настроенность, двигательная активность, речевые и звуковые реакции – всё это повышает общий тонус нервной системы дошкольника, а вместе с тем и весь уровень жизненных процессов, обмена веществ.

Данная работа должна базироваться на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете особенностей детского организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий для решения оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Начиная работу по применению нетрадиционных подходов в оздоровлении детей необходимо изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования, познакомиться с передовым педагогическим, медицинским и социальным опытом по оздоровлению и закаливанию детей в ДООУ и семье. Вместе с тем нужно понимать, что специальное закаливание для каждого ребенка индивидуально и сегодня врачи-педиатры считают, что его нужно проводить лишь в семье, а в детском саду выбирать только те методики, которые абсолютно безвредны для всех детей. Необходимо учитывать состояние здоровья каждого ребенка.

Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей разрабатывается совместно с медицинскими работниками: приобщение воспитанников к здоровому образу жизни, проведение плановых мероприятий по профилактике ОРЗ, соблюдение оздоровительного режима в семье и дошкольном учреждении, обучение правильному дыханию, ежедневное проведение закаливающих процедур и самомассажа, использование антистрессовой гимнастики.

На начальном этапе познакомить детей со строением, функциями некоторых органов их организма. При помощи бесед, чтения литературных произведений постараться расширить и углубить знания детей о болезнях, причинах их возникновения, о том, как их предотвратить. В свободное время с детьми проводятся беседы, обсуждаются различные ситуации по здоровому образу жизни («Уроки Здоровья»). Эффективность используемых мер по охране физического и психологического здоровья, и предупреждение утомления детей зависит от того, насколько правильно воспитатель строит деятельность и отдых детей в течение дня, регулирует их взаимоотношения в коллективе, умеет организовать игру. Большое внимание при организации педагогического процесса нужно уделять распределению времени на воспитательно-образовательную, воспитательно-оздоровительную работу с детьми и самостоятельную детскую деятельность.

Утро начинается с приёма детей на улице в тёплое время года (зимой детей принимать в группе). Проводить беседы с родителями о состоянии здоровья ребенка, сне, легко ли проснулся, о настроении малыша. Чтобы повысить настроение воспитанников можно включать магнитофон с любимыми детскими песнями и дети дружно могут петь вместе. Затем, в промежуток времени перед утренней зарядкой с детьми проводится комплекс оздоровительных мероприятий: дыхательную гимнастику и точечный массаж. Для укрепления дыхательной системы детей и с целью повышения их сопротивляемости простудным и другим заболеваниям используется дыхательная гимнастика. Приемы правильного дыхания многократно и терпеливо нужно показывать детям, используя метод повторного напоминания. Для достижения лучших результатов можно использовать несколько видов дыхательной гимнастики, чередуя их помесечно. Сначала для развития дыхания используются дыхательные и звуковые упражнения. Это имитация через дыхание «урагана, легкого ветерка, пылесоса, надувание шариков». Затем упражнения очистительного дыхания и звуковые упражнения, составленные на основе древнекитайских оздоровительных систем, способствующие: улучшению микроциркуляции легких, стимулированию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации, улучшению дренажа мокроты, расслаблению мускулатуры бронхов, повышению эмоционального тонуса. Обучая детей грудному дыханию по методу Л. М. Лазарева, предложить детям держать ладони на груди, «понюхать, как пахнут цветочки», - сделать вдох, а затем «сдуть пух с одуванчика» - выдох. Использование элементов дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой, уникальной методики дыхательных упражнений, помогает восстановить нарушенное носовое дыхание, положительно влияет на обменные процессы кровоснабжения. Освоение комплекса необходимо начинать с трех первых упражнений: «Ладони», «Погончики», «Кошка». Каждый следующий день осваивать по одному новому упражнению: «Насос», «Повороты головы». Занятия проводить 2 раза в день, отдых после 4-х или после 8-ми вдохов-движений 3-5 секунд. Дыхательная гимнастика нравится детям, успокаивает и сосредотачивает их, а главное приносит пользу здоровью, поэтому по желанию детей элементы дыхательной гимнастики можно использовать и на занятиях, вместо физминуток.

Наиболее эффективной формой работы по оздоровлению с детьми является точечный массаж биологически активных зон, который проводится утром и после сна. Приёмы точечного массажа выполняются по порядку, массируя точку за точкой.

Современные медицинские исследования доказали, что даже дети 7-го года жизни не могли точно выполнить этот массаж, поскольку зачастую надавливали не на те точки, не могли регулировать силовой нажим. Воспитателю самому сделать массаж малышам не под силу, т. к. в группе 20 и более детей, поэтому необходимо привлекать к работе родителей. Провести семинар- практикум «Что такое точечный массаж? », где познакомить их с техникой массажа, провести беседы и консультации по темам: «Приёмы точечного массажа», «Гимнастика маленьких волшебников». Предложить использовать не

менее эффективный массаж биологически важных зон организма – ушных раковин («ушная гимнастика»), стоп и кистей рук. С этим массажем могут справиться дети, начиная с младшей группы.

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создавать соответствующий эмоциональный настрой, предложить малышам игру «Скульптор». В ней, опираясь на прошлый опыт работы с глиной или пластилином, дать возможность ребенку творчески подойти к процессу и почувствовать внутренний настрой созданного образа. Так играя, можно «лепить уши, голову слона, Чебурашки, зайца и т. д.». Данная игра является фрагментом авторского комплекса «Гимнастика маленьких волшебников» В. Т. Кудрявцева и Б. Б. Егорова и включает в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным массажем. Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. При проведении «гимнастики маленьких волшебников» происходит целенаправленное надавливание на биологически активные зоны, но в отличие от точечного массажа ребенок здесь не просто «работает» - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.

Очень нравится малышам утренняя гимнастика, где используются разнообразные игровые задания, упражнения для дыхания и профилактики плоскостопия, осанки. В теплый период года утреннюю гимнастику целесообразно проводить на открытом воздухе. Все упражнения выполнять под музыку, что способствует положительному эмоциональному настрою малышей.

После каждого приёма пищи можно проводить с детьми полоскание полости рта и горла кипяченой водой комнатной температуры, способствующее укреплению мышц полости глотки, укреплению связок гортани, стимуляции деятельности головного мозга, снятию усталости; очистке зубов от остатков пищи и закаливанию гортани. Очень нравится детям оздоровительные упражнения для горла: «Лошадка», «Ворона», «Трактор», «Фейерверк» и другие.

Перед каждым занятием необходимо проводить обязательное проветривание группы. Во время проведения занятий следить за правильной осанкой воспитанников, чтобы ребенок не переутомился, использовать частую смену деятельности, тщательно продумывать моторику двигательной активности детей на занятии. С этой целью можно использовать различные коррекционные упражнения: «зарядку для глаз» для сохранения зрения у детей, пальчиковую гимнастику. Эти упражнения поднимают настроение малышей, помогают сплочению детского коллектива, являются действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, развивают мелкую моторику рук и чувство ритма. Ведь гораздо интереснее выполнять упражнения вместе, дружно проговаривая слова стихотворений.

В период закаливающих процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка. Детям сложно разобраться в мире человеческих отношений, освоить язык чувств. Многого ещё не зная и не умея, дети иногда нарушают установленные нормы, ведут себя неадекватно. Занятия направлены на формирование у детей знаний об эмоциональном мире человека и способах управления им, доброжелательного поведения (умение управлять негативными эмоциями, умения конструктивным способом решать конфликтные ситуации, способности сопереживать, сочувствовать. На занятиях дети раскрывают сущность полярных понятий «добро» и «зло», «настроение», рассуждают «хорошо ли быть злым?», «как справляться с гневом, упрямством?», учатся понимать чувства других людей и находить выход из конфликтных ситуаций. Все занятия проводятся в игровой форме, на примерах мультипликационных и сказочных героев. Также можно использовать психогимнастические игры и упражнения в качестве

физминутки (во время занятий и в перерывах между режимными моментами, перед сном). Если у малыша что-то не получается на занятии – рисунок, работа – можно предложить ему отдохнуть и пусть его «рука» теперь сама поработает, она умелая, сильная, всё может – сейчас она нарисует. И этот прием всегда помогает. Ребенок начинает верить в себя, и у него всё получается.

Особое место в работе отводится прогулке. Наиболее полезна для здоровья утренняя прогулка, так как в этот период организм детей подвергался благотворному воздействию комплекса природных факторов, способствующих закаливанию. Обязательной составной частью прогулки является подвижная игра с повышенным двигательным режимом при преобладании упражнений циклического характера (оздоровительный бег, прыжки, пробежки, игра с мячом и скакалкой). Во время прогулки целесообразно знакомить детей с играми разных народов, в основе которых лежат активные двигательные действия (лазание по гимнастической лестнице, перепрыгивание препятствий, подлезание и т. д., Интенсивность нагрузок средняя. Игры на воздухе в большей мере, чем в помещении, способствуют тренировке носового дыхания, улучшению аэрации разных отделов легких, углублению выдоха, улучшению функции дыхания в целом. Прогулки нужно стараться проводить в любую погоду, кроме сильного ветра, проливного дождя, сильных морозов. Для повышения у малышек умственной и физической работоспособности, улучшения эмоционального состояния, укрепления здоровья можно использовать циклическую ходьбу, которая очень нравится малышам. При использовании циклической ходьбы значительно укрепляются мышцы спины и живота, формируются мелкие мышцы стоп, вырабатывается правильная осанка, тренируется дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Заниматься циклической ходьбой (в колонне, парами) можно как в помещении, так и во время прогулки, сочетая с проговариванием потешек, стихотворений, пением песенок.

В группе необходимо проводить профилактические мероприятия: использовать общеукрепляющие средства (элеутерококк, лимонный напиток, отвар шиповника, витаминотерапия). Во время вспышек ОРЗ и эпидемии гриппа ежедневно употреблять фитонциды – лук и чеснок

Подготовка к дневному сну требует серьезного отношения. Спальная комната должна тщательно проветриваться, окна затеняться. В теплое время года окна во время сна открывать, в зимнее время – фрамуга в групповой комнате. Для пробуждения малышек после сна можно использовать разнообразные побудки, музыкальное сопровождение. Сначала дать возможность малышам потянуться, выполнить поглаживание, массаж частей тела с помощью массажных мячей. Затем дети встают с кроватей и выполняют физические упражнения, циклические перебежки из холодного помещения в теплое и обратно в сочетании с воздушными ваннами. Также можно практиковать хождение босиком – хороший и легкий в применении способ закаливания кожи стоп, повышающий устойчивость организма к резким колебаниям температуры и переохлаждению, стимулирующий активные точки, расположенные на подошвах ног. В начале работы дети ходят босиком по ковровому покрытию, затем по полу в носочках, после привыкания – босохождение. В летнее время малыши с удовольствием ходят босиком по траве, песку, камушкам, асфальту.

Полезно применять обильное умывание прохладной водой лица и рук до локтя также обладающее закаливающим эффектом.

Для профилактики плоскостопия можно использовать «палочки-каталочки», «коврики здоровья», «чудо-скакалку», изготовленные совместно с родителями из крышек от бутылок, пуговиц, половика «травка». Упражнения для профилактики плоскостопия включаются во все виды деятельности: ходьба на носках, по ребристой

доске, по толстому шнуру, катание палки ступнёй и пальцами ног, а затем захват и подъём пальцами мелких предметов (палочек, карандашей, камушков) .

Во время вечерней прогулки оздоровительный эффект достигается за счет пребывания детей на свежем воздухе, подвижных игр и индивидуальной работы по физическому развитию. Большое внимание на прогулках нужно уделять разнообразной самостоятельной деятельности детей.

Время после ужина до ухода детей домой отводится для свободных игр, вечерней прогулки.