

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №35
«Колобок» города Чебоксары Чувашской республики

Доклад к педсовету:

«Нетрадиционные методы оздоровления детей»

Воспитатель: Агафонова А.Н.

2020

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных учреждений, и всестороннего развития личности ребёнка. Бесспорно, чем меньше ребёнок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых. Тем не менее, с самого раннего возраста надо приучать дошкольника заботиться о своём здоровье. Вот почему и в детском учреждении, и дома следует воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению основными культурно - гигиеническими навыками, знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности, научить понимать, как влияют физические упражнения на организм человека, на его самочувствие. Здоровье детей – это будущее страны. А здоровье можно предопределить только движением. «Движение – это жизнь, - как говорил великий философ Аристотель, - Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие». И это действительно так. Все это может дать ребенку физическое воспитание. Физическое воспитание – это не только занятия физкультурой, а целая система организации двигательной деятельности детей дома и в детском саду. Физические упражнения способствуют не только оптимальному физическому развитию, но и совершенствованию памяти.

Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития.

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой системы кровообращения и дыхания, являются одной из причин ухудшения их здоровья, снижение жизненного тонуса.

К нетрадиционным формам (методам) оздоровления относятся:

Существует множество нетрадиционных методов, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами.

Это использование нетрадиционных методов закаливания дошкольников: «Хожение босиком», «Дыхательная гимнастика» и «Массаж биологически активных точек тела». Перечисленные методики являются одними из наиболее современных эффективных способов снижения уровня заболеваемости детей при посещении дошкольного учреждения.

Закаливание способствует укреплению здоровья. **«Хожение босиком»** - хороший метод закаливания, как для детского учреждения, так и для дома.

При хождении босиком укрепляются своды и связки стопы, увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, идет профилактика плоскостопия, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Закаливание лучше начинать с бодрящей гимнастики. Она помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус, здоровье детей, создает бодрое, радостное настроение.

Дыхательная гимнастика повышает обменные процессы, играющие главную роль в кровообращении, в том числе и органах дыхания, укрепляется мышца – диафрагма.

Массаж – это механическое воздействие специальными приемами: (поглаживание, постукивание, пощипывание и точечный массаж).

Еще одним из наиболее часто используемых методов массажа является **само-массаж**. В сочетании с художественным словом, данное упражнение является не просто физическим воздействием на тело ребенка, но и средством снятия психологического напряжения в течение дня.

Также к нетрадиционным методам оздоровления относятся:

Гимнастика для глаз, музотерапия (сон под музыку, пение), аутотренинг и психогимнастика, арттерапия - это лечение искусством (лепка, рисование пальцами, мариане, 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.; игротерапии (на укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах, укрепление мышц можно применять такие игры, как: «Пастушок дудит в рожок», «Король ветров» (дуем на вертушку, мыльные пузыри, подвешенный шарик, сдуваем ватку с ладошки), песочная терапия – игротерапия (игры с песком), игропластика включает в себя пальчиковую гимнастику, релаксация и т.д.

Пальчиковая гимнастика, благотворно влияет на координацию движений, способствует развитию мелкой моторики рук, их силы. Игровая форма

проведения не только развлечет детей, но и будет способствовать формированию представлений об окружающем мире.

Цель оздоровительного дозированного бега – дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия, так же тренировать дыхание, укрепить мышцы, кости и суставы. Оздоровительный бег вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более сильным нагрузкам. Длительность оздоровительного бега. В среднем дошкольном возрасте (4-5 лет) оздоровительный бег начинается с 1 минуты и постепенно увеличивается до 3-3, 5 минут. В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) длится от 1, 5 минут до 7 -12 минут в среднем темпе. (дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.)

Дыхательная гимнастика позволяет: - улучшить самочувствие - улучшить пищеварение - развить мышцы грудной клетки и связок - стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы - предохраняет от переохлаждения - дыхательная гимнастика помогает расслабиться ребенку и успокоиться Основу моих оздоровительных занятий составили комплексы физических упражнений с элементами Хатха-йоги. Настоящего физического здоровья и душевного равновесия может достигнуть лишь тот, кому с детства удалось научиться жить в гармонии с собой, с окружающей природой, управлять своими эмоциями и мышлением. Детская йога помогает ребёнку развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений и впоследствии избежать таких распространённых заболеваний позвоночника, как например, сколиоз, плоскостопие, улучшить общее состояние.

Йога – это не только определённые позы асаны, но прежде всего комплекс этических норм, основы личного поведения. Йога помогает ребёнку стать гармонически развитой, творческой личностью. Закрепляют в сознании детей общечеловеческие ценности, развивая их физически и эмоционально. Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. (6-7) Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. 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 лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз. Занятие с детьми старшего дошкольного возраста проводится до 35 мин.

Восточная гимнастика включает в себя упражнения на развитие мышц плечевого пояса, рук, кистей и пальцев, благотворно влияющих на все органы человека, в том числе на структуры головного мозга. Самомассаж помогает профилактировать огромное количество заболеваний, положительно сказывается на состоянии здоровья, ускоряют физическое и умственное развитие детей, а также создаёт у ребенка ощущение того, что он занят важным и нужным делом. Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

СУ-ДЖОК-терапия для детей. Приемы Су - Джок терапии используют с целью общего укрепления организма, для улучшения психоэмоционального состояния детей, для формирования чувства ритма, при тактильной стимуляции в определенном ритме и развитию мелкой моторики пальцев рук. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла, в течение 1 минуты. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм.

Фитбол. Интересными являются упражнения на детском фитболе. Эти занятия считаются полезными и доступными для всех без исключения, так как у фитбола для детей нет никаких противопоказаний. Благодаря этим занятиям у детей формируются жизненно важные двигательные навыки, развивается гибкость, прыгучесть и аэробная выносливость. Занятия лучше проводить под веселую музыку. Используя мяч с рожками, можно прыгать и скакать. Преимущества, которые дает фитбол для детей: • Улучшается кровоснабжение позвоночника, внутренних органов и суставов • Развиваются двигательные качества. • Развивается и совершенствуется координация движений и равновесие. • Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Расслабляясь, возбужденные беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Фитотерапия проводится с ЧБД медсестрой.

Ароматерапия представляет собой лечение с использованием различных запахов. Эти запахи, или ароматы, в виде эфирных масел

приходят к нам из растительного мира - от цветов, деревьев, кустарников и трав. Аромотерапия существует не только для того, чтобы лечить уже развившуюся болезнь. Она является и весьма реальной защитой от различных бактерий и вирусов. Аромотерапия укрепляет естественные силы организма, способствует решению множества задач по достижению здоровья и красоты. Применение средств аромотерапии в детской комнате позволит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна. Дети больше всего любят теплые, сладковатые запахи. Наиболее эффективно обеззараживают воздух эфирные масла мяты, лаванды, эвкалипта. Ароматизация воздуха спальных и игровых комнат детских садов с целью профилактики респираторных заболеваний снижает микробную обсемененность атмосферы помещений в 3-4 раза. Эффект сохраняется в течении суток и более. Эфирные масла угнетают дифтерийные и коклюшные палочки, гемолитические стрептококки и гноеродные стафилококки. Ароматы оказывают положительное действие на бронхолегочную, сердечно-сосудистую, нервную системы.

Музыкотерапия

Музыкотерапия психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Музыкотерапия является интереснейшим и перспективным направлением, которое используют во многих странах в лечебных и оздоровительных целях. Специально подобранная музыка дозированно тренирует эмоциональный мир ребенка и повышает уровень иммунных процессов в организме, т. е. приводит к снижению его заболеваемости.

Психогимнастика представляет собой систему этюдов («выразительных движений»), сориентированных, в первую очередь, на формирование определенных сторон личности: способности к сопереживанию, чувству сострадания и понимания. Психогимнастика создает также богатейший потенциал для развития сферы эмоций. Психогимнастика призвана решать вопросы создания условий для психического благополучия каждого ребенка, поощряя способность к самовыражению.

Игротерапия способствует созданию близких отношений между детьми снимает напряжённость, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить в себя в различных ситуациях общения. Смехотерапия служит сильным и приятным дополнительным средством, позволяет полностью расслабиться, сохраняет душевное равновесие и оптимизм!

Цветовоздействие

Влияние на психику света, а также цвета и красок внимательно

изучается физиологами, врачами, гигиенистами. Их рекомендации УДО используют при окраске, освещении и оформлении помещений. В группах дизайн служит созданию здоровой рабочей обстановки, сосредоточению внимания.

Вот лишь некоторые заболевания, которые по словам Д. Либермана, лечатся видимой нами частью солнечного спектра - цветами. *Красный* цвет стимулирует высокую физическую активность в организме, воздействует на работу половых органов. *Оранжевый* цвет нормализует работу желудочно-кишечного тракта, кровяное давление. *Желтый* цвет нормализует работу желудочно-кишечного тракта, кровяное давление. *Зеленый* цвет способствует излечению сердечно-сосудистой и кроветворной системы. *Голубой* цвет помогает при заболеваниях, связанных с обменом веществ, болезней центральной нервной системы, заболеваниях горла и органов дыхания, а также костно-мышечной системы. *Синий* цвет стимулирует зрение, помогает при заболеваниях уха. *Фиолетовый* цвет способствует нормальному функционированию мозга, а также выработке гормона мелатонина, омолаживающего организм и снимающего депрессию. При этом, когда происходит излечение того или иного заболевания, то цвет ранее воспринимавшийся как неприятный, дискомфортный, начинает вызывать радость или удовольствие.

Таким образом, можно сделать вывод: **здоровье** - это не только отсутствие каких-либо болезней, но и физическое, духовное благополучие человека.

Главной задачей ДОУ является сохранение и укрепление физического здоровья детей, а так же повышение его потенциала.

Комплекс упражнений

1). Дыхательная гимнастика.

Дыхание

Тихо-тихо мы подышим,
Сердце мы свое услышим.

И.п. – о.с.

1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек;

2 – плавный выдох через нос.

2). Точечный массаж с дыхательной гимнастикой.

«Греем наши ручки»

Соединить ладони и потереть ими до нагрева.

«Проверяем носик»

Нажимать указательным пальцем точку под носом.

«Лепим ушки»

Указательным и большим пальцем "лепим" ушки.

«Правая ноздря, левая ноздря»

Вдох через правую ноздю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздю, правая закрыта указательным пальцем .

«Сдуваем листик»

Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот.

3). Бодрящая гимнастика

«Малыши - крепыши»

(выполняется стоя около кроваток)

Малыши – крепыши вышли по – порядку.	Шагаем на месте
Малыши – крепыши Делают зарядку.	Руки - в стороны, сгибаем руки в локтях.
Руки вверх, руки вниз, Дружно наклонились.	Поднимаем руки вверх, опускаем, наклон вниз, коснуться коленок.
Еще раз, еще раз, Ровно распрямились.	Повторить, выпрямиться
Влево, вправо поворот – В стороны посмотрим.	Повороты в стороны.
Еще раз, еще раз, В стороны посмотрим.	Повороты в стороны.
Вот так, вот так Дружно мы шагаем!	Ходьба на месте.
Вот так, вот так Дружно подрастаем!	Встать на носки, руки вверх, потянуться.

4). Ходьба по «дорожкам здоровья». (1 дорожка - обычная, 2 дорожка - ребристая, 3 дорожка - с плоскими пуговицами)

Зашагали ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Ну-ка веселее, топ, топ, топ!

Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!

Топают ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Это наши ножки, топ, топ, топ!

5). Коррекционная гимнастика после сна (сидя)

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

6). Комплексы упражнений гимнастики для глаз.

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

7). Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки по Л.Г. Боровковой.

На коленях.

Стоя на коленях, руки вдоль туловища. Отклоняемся назад "как дощечка" - 10-12 раз.

И. п. то же, руки на поясе. Выпрямляем по очереди ногу назад 10-12 раз.

И. п. то же, колени вместе ступни широко разведены в стороны. Садимся между ступней и встаём. Спина прямая. 10-12 раз

8). Релаксация

«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

9). Игротерапия (песочная)

«Отпечатки наших рук».

На ровной поверхности чуть влажного песка ребенок и взрослый по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. При этом важно немного задержать руку, слегка вдавив ее в песок, и прислушаться к своим ощущениям.

Взрослый начинает игру, рассказывая ребенку о своих ощущениях: «Мне приятно. Я чувствую прохладу (или тепло) песка. Когда я двигаю руками, по моим ладоням скользят маленькие песчинки. А что чувствуешь ты? »

Теперь, когда ребенок получил образец устного описания своих ощущений, он попробует сам рассказать о том, что чувствует.

Можно использовать еще одну игру *пляжная игра «Мина»*. Рука одного играющего превращается в «мину»: она может находиться в песке в любом положении. Задача другого играющего, «сапера», — откопать «мину», не дотрагиваясь до нее. «Сапер» может действовать руками, дуть на «мину», помогать себе тонкими палочками. В нашей игре взрослый вместо руки в качестве такой мины закапывает любую игрушку (важно, чтобы ребенок не знал, какую именно). В процессе раскопок ребенок пытается догадаться по открывающимся частям предмета, что же именно закопано. Закапывать можно не один, а несколько предметов и игрушек и на ощупь узнавать, что или кто спрятано (вариации игры «Чудесный мешочек»).