

Семинар-практикум
для педагогов МБДОУ детского сада №12
Ручеек»
на тему: «Нетрадиционные методы
оздоровления детей и здоровьесберегающие
технологии в ДОУ»

Цель: Повысить знания педагогов о значении здоровьесберегающих технологий в жизни детей. Ознакомить с новыми нетрадиционными методами (формами) оздоровления детей.

Задачи: Освоение на практике новых здоровьесберегающих технологий.

Выразительные средства: ИКТ (презентация, музыкальное сопровождение).

Вступительное слово:

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, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами.

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

Но однако, современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных учреждений по всестороннему развитию 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 дошкольном 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. Смена физической нагрузки и отдыха, полноценное питание и водно-питьевой режим - все эти моменты объяснит ребенку и научит физическое воспитание. Физическое воспитание – это не только занятия физкультурой, а целая

система организации двигательной деятельности и компонентов способствующих ей для детей дома и в детском саду. Физические упражнения способствуют не только оптимальному физическому развитию, но и совершенствованию психических процессов.

А. Шварценеггер говорит: «Основное внимание в детской физической культуре следует сосредоточить на развитии двигательных навыков». Бег, прыжки, метание, хватание руками, пинки ногами – это азбука движений.

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

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т. е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Какие же **технологии** актуальны на сегодняшний день в физическом развитии дошкольников:

- Здоровьесберегающие
- Игровые ;
- Технологии гендерного подхода;
- Сотрудничества педагога и ребенка;
- Регионального компонента;
- Проектные технологии;
- ИКТ.

Каковы методы оздоровления используют педагоги в работе с дошкольниками.

К нетрадиционным формам (методам) оздоровления относятся:

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

Методы закаливания

Существуют нетрадиционные методы 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 относится:

Гимнастика для глаз, музыкотерапия (сон под музыку, пение) **аутотренинг и психогимнастика** - это лечение искусством (лепка, рисование пальцами, 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. ; **игротерапия** – рекомендована для развития и укрепления различных мышц тела и лица; **психоразгрузки, релаксации**, например: 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 вату с ладошки); **игропластика** включает в себя пальчиковую гимнастику, **игры с песком** – используются при релаксации, укреплении мелкой моторики рук 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.

Уважаемые коллеги, давайте совместно дадим определение здоровью. (участники высказывают свое мнение.)

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

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

Для эффективного решения данной проблемы в дошкольном учреждении используются здоровьесберегающие технологии. Что же это такое?

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в дошкольном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. В своей работе мы используем как традиционные, так и нетрадиционные методы: коррекционную гимнастику для глаз, массаж и самомассаж, дыхательную гимнастику, релаксацию. Несомненно, что перечисленные выше методы являются составляющими здоровьесберегающих технологий.

- И мне бы сегодня хотелось, уважаемые коллеги, поближе познакомить вас с некоторыми методами. Буду рада, если данные методы вы будете использовать в своей работе.

I ЧАСТЬ: «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ»

Задания для педагогов

Педагогам предлагается «Цветик –семицветик».

Необходимо оторвать лепесток, и выполнить предложенное задание.

1. Красный лепесток –

- 1) Гранатовый сок полезен при анемии? В нем нет железа, это миф.
- 2) Правда ли, что при плоскостопии противопоказан массаж стопы? Массаж полезен.
- 3) Узкие джинсы могут вызвать боли в ногах? Могут, так как они пережимают подкожные нервы, они могут нарушать кровообращение.

2. Оранжевый лепесток

- 1) Правда ли, что дыхательная гимнастика улучшит иммунитет? Помогает, так как улучшает ток крови из лимфы.
- 2) Физическими упражнениями лучше заниматься вечером? Лучше заниматься физкультурой утром.

3) Улучшает ли черная смородина состояние суставов? Улучшает, в смородине много витамина С.

3. Желтый лепесток

Назвать пословицы и поговорки о физическом и психическом здоровье

Будет здоровье – будет - все

Здоровье за деньги не купишь

В здоровом теле – здоровый дух

Здоровье – это движение

Здоровому и врач не надобен

Здоровому и горе не горе и беда не в зарок и т. д.

4. Зеленый лепесток

1) Телевизор можно смотреть в темноте? Не следует смотреть телевизор в темноте, глаза устают.

2) Препараты черники влияют на зрение? Польза черники — это вымысел.

3) Подушка из синтепона может вызвать головную боль? Может. Синтепон не держит форму и мышцы шеи оказываются напряженными всю ночь.

5. Голубой лепесток

1) Болгарский перец полезен для суставов? Полезен, в нем много витамина С, а этот витамин стимулирует выработку коллагена.

2) Многие полагают, что спать на животе не件лезно. Это действительно так. Лучшей является для сна поза на боку. Если вы спите на животе, то часто пережимаются сосуды шеи, будет давление внутри брюшной полости, желудочный сок будет забрасываться в пищевод.

3) Молоко件лезно пить на ночь? Полезно, оно улучшит сон.

4) Вредно ли для зрения читать лежа? Это так. При чтении лежа глазные мышцы испытывают двойную нагрузку, это пагубно влияет на глазное яблоко и остроту зрения, мышцы перенапрягаются.

6. Синий лепесток

1) Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)

2) Детский зимний транспорт? (санки)

3) Коньки для лета? (ролики)

7. Розовый лепесток

Продолжи фразу:

- Холода не бойся, сам по пояс... (мойся).
- Курить – здоровью (вредить).
- Кто спортом занимается, тот силы ... (набирается).
- Здоровье дороже ... (богатства).
- Солнце, воздух и вода ... (наши верные друзья).

II ЧАСТЬ: «ПРАКТИЧЕСКАЯ»

1. Гимнастика для глаз.

Зрение — основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться — важнейшая задача родителей и педагогов.

Гимнастика для глаз способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения.

А сейчас, а сейчас

Всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем,

Дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем

И опять их открываем.

Смело можем показать,

Как умеем мы моргать.

Головою поверти,
▼

Влево посмотри,

Вправо погляди.

Глазки влево, глазки вправо -

Упражнение на славу.

Глазки вверх, глазки вниз,

Поработай, не ленись!

И по кругу посмотрите.

Прямо, ровно посидите.

Посидите ровно, прямо,

А глаза закрой руками.

2. Пальчиковая гимнастика

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

1. Способствует овладению навыками мелкой моторики.
2. Помогает развивать речь.
3. Повышает работоспособность коры головного мозга.
4. Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
5. Снимает тревожность

Педагоги, выполняют пальчиковую гимнастику:

Пальчиковая игра «Гонки»

Помимо традиционной пальчиковой гимнастики для развития мелкой моторики руки полезными являются занятия с разнообразными предметами. В представленных играх для проведения массажа используются маленькие детские машинки и обычный карандаш, словом то, что всегда найдется под рукой.

(Муз. сопровождение В. Агутин «Шоферская», слова Н. Нищева,
авт. аранжировка О. Мячикова)

Массаж выполняется с помощью маленькой детской машинки.

Раз, два, три, четыре, пять - Возят машинку по каждому пальчику
вперед и назад, начиная с большого пальца.

Можно гонки начинать. -Теперь – начиная с безымянного.

По кругу, по кругу. -Теперь – по кругу в одну и другую сторону.

Вперед и назад,

Но пальцы машинку мою - Вновь катают машинку по пальчикам,
Тормозят. - которые слегка согнуты.

Закрылись. Машинка стоит в гараже. - Сжимают кулак.

И фары погасли, не светят уже.- Заглядывают в маленькое отверстие
в кулаке.

Но солнышко встало и день настает – руки в замок, покачивание
вправо, влево

Заводим машину и едем вперед! - имитация работы мотора,
выпрямляем руки в перед, растапыриваем пальцы.

(Действия повторяются на другой руке)

Пальчиковые игры «Гусенок» и «Птички клюют»

Пальчиковые массажные игры с использованием бельевых прищепок.

Помимо традиционной пальчиковой гимнастики для развития мелкой
моторики рук полезными являются занятия с разнообразными предметами.

Такие игры является эффективным способом развития тактильной
чувствительности, координации движений пальцев и кистей рук. Также
стимулируют развитие пространственно - образного мышления и творческих
способностей.

Пальчиковые тренинги окажутся незаменимыми в период подготовки
детей к школе.

Музыка же в свою очередь создает благоприятный эмоциональный фон,
учит вслушиваться и повторять заданный ею ритм, повышает активность.

Гусенок

(Слова Е. А. Ульева, муз. сопр. «Утренняя роса» ООО «Астико-центр»)

Массаж проводится с использованием не тугих бельевых прищепок.

Шел гусенок по тропинке.

Видит: вкусные травинки. - Растопыриваем пальчики.

Ам-ам-ам -ам! - «Гусенок щиплет пальчики, как травку» -

Никому я их не дам.- прихватить поочередно каждый
палец прищепкой.

По другой тропинки шел, Упражнение повторяется на другой руке.

Снова травку он нашел!

Ам-ам-ам -ам!

Все гусенок скушал сам.

Массаж «Птички клюют»

Массаж проводится с помощью не тугих пластмассовых прищепок. Поочередно «кусаем» подушечки пальцев от большого пальца к мизинцу.

Снегири и сорока, и клест и синицы –

Зимуют у нас эти чудные птицы.

И чтоб они жили по прежнему с нами,

Мы будем кормить их, конечно же, сами.

Музыкальные массажные игры с шишками.

3. Дорожка Здоровья

Плоскостопие приносит ребенку много неприятностей. Лечить плоскостопие труднее, чем предупредить, поэтому главное внимание нужно уделять профилактике данного заболевания. Для профилактики плоскостопия применяем нестандартное оборудование, изготовленное родителями и педагогами. Упражнения для профилактики плоскостопия включаются во все виды деятельности, используем разные виды ходьбы. Эти упражнения очень нравятся детям, и они с удовольствием их выполняют. И сейчас предлагаю вам пройти по дорожке здоровья, по которой наши дети ходят босиком.

Педагоги 2-3 раза проходят по выложенным на полу массажным дорожкам.

4. Физкультминутки

Быстро встаньте.

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали

И на месте побежали.

5. Фиточай

Фиточай - это чай, приготовленный из листьев, цветков и плодов лесных, луговых и садовых растений.

Это одно из древнейших лечебных средств.

Фиточай помогает восстановить силы, повышает иммунитет и жизненный тонус. Фиточаи широко применяются в фитотерапии при лечении многих болезней. Кроме лечебных свойств, фиточаи обладают тонким и изысканным ароматом, приятным вкусом.

Чай с шиповником – это не просто напиток, но также и уникальная кладезь витаминов, дарящая организму жизненные силы!

Мята имеет набор полезных свойств и используется в лечении и профилактике множества заболеваний. Содержание в ней эфирного масла составляет 3%, мята содержит пинен, пиперитон, дубильные вещества. Существует больше 25 видов растения. Кроме ментола, в мяте содержится аскорбиновая кислота и каротин.

К полезным свойствам мяты относятся:

- болеутоляющее;
- сосудорасширяющее;
- успокаивающее;
- тонизирующее и т. д.

Чай с мятой хорошо помогает при лечении простудных и вирусных заболеваний. Свежий чай избавит от головной боли и мигрени, устранил первые симптомы простуды.

На взрослый организм, чай с мятой влияет успокаивающе. Но вот влияние на организм ребенка до конца не известно. Мята, содержание в ней ментола, может спровоцировать у ребенка аллергию, кожный зуд, сыпь. Чай с мятой следует давать ребенку старше 3 лет, и желательно после консультации с педиатром, чтобы избежать неблагоприятных последствий.

Поэтому в дошкольном возрасте в детских учреждениях фито чай предлагают из шиповника, моркови, желтых яблок.

6. «Релаксация»

Ритм жизни человечества в наше время вызывает огромное физическое и психологическое напряжение. Сколько ненужных, бесполезных движений мы делаем и подвергаем нервную систему излишней нагрузке. Физическая и умственная нагрузка, всплеск эмоции истощают организм и одного ночного отдыха ему недостаточно. Усталость тела мы чувствуем сразу, а вот на усталость мозга не всегда обращаем внимание. Если вы не можете сконцентрировать внимание на том, что делаете, это значит, ваш мозг устал и эффективно помочь ему может - релаксация. Уважаемые коллеги и сейчас я предлагаю вам немного расслабиться и получить удовольствие.

Включается звуки лесного водопада

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Представьте себе жаркий летний день. Вы идете по лесной тропинке, вдыхаете аромат разнотравья, слушаете пение птиц... И вот вы слышите необычный звук. Вам интересно, что это, и вы идете на этот звук. И неожиданно перед вами появляется водопад. Несмотря на палящую жару, воздух здесь свежий. Капли воды попадают вам на лицо, руки... Вы делаете робкие шаги в воду и становитесь под водопад. Вода чистая и теплая. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам, ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Пойдите немного под водопадом — пусть вода омоет ваше лицо, тело, унесет все тревоги, неприятности, усталость... Вы чувствуете легкость во всем теле. Выйдите из водопада, пусть солнце согреет и обсушит вас... Пора возвращаться обратно. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить от этого путешествия... Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

Таким образом, используя каждую из рассмотренных технологий мы одновременно решаем несколько задач: повышаем результативность воспитательно-образовательного процесса, формируем у педагогов ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. А главное – всё это доставляет огромное удовольствие.

Спасибо. Надеюсь, что полученная информация была для Вас интересной и полезной.

Существует десять золотых правил здоровьесбережения:



ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯСБЕРЕЖЕНИЯ

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

