

Нетрадиционные методы оздоровления детей дошкольного возраста.

Консультация для воспитателей.

Современное состояние общества, высочайший темп его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. В последнее десятилетие отчётливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Вот почему возникает необходимость воспитания здорового образа жизни человека, особенно детей начиная с самого раннего возраста.

В современном обществе должен быть создан приоритет здоровья, который формируется в сознании людей начиная с дошкольного возраста (О.О. Филиппова) Ведь здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянно и неизменно. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Сохранять и улучшать здоровье огромная и каждодневная работа начиная с рождения. И особое значение принадлежит первым годам жизни ребенка.

Модернизация дошкольного образования позволяет искать новые формы оздоровительной работы с детьми в образовательных учреждениях разного вида. Эффективным средством для укрепления здоровья детей дошкольного возраста являются нетрадиционные методы оздоровления такие, как игровой самомассаж, дыхательные упражнения, пальчиковые игры, психогимнастические упражнения.

Игровой самомассаж. «Прикосновение – ощущение, наиболее тесно связанное с кожей, самым важным из всех органов после мозга. Кожа, вместе с нервной системой, развивается из наружного слоя эмбриональных клеток, эктодермы. Это общая поверхность, покрывающая тело и позволяющая развиваться волосам, зубам и органам чувств – обаянию, вкусу, слуху, зрению и осязанию... Кожа может быть рассмотрена как видимая часть нервной системы» («Прикосновение» Эшли Монтегю).

Именно через кожу мы ощущаем окружающий нас мир, определяем наши индивидуальные физические границы.

Характер и чистота прикосновений, полученных в младенчестве, определяет то, какими мы будем. Когда мы становимся взрослыми, прикосновение продолжают влиять на нашу физическую и духовную природу.

Этот не большой экскурс в мир прикосновений позволяет понять, как важно научить ребёнка элементам самомассажа, привить желание с любовью, нежно прикоснуться к себе, погладить своих близких.

Точечный самомассаж – это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой вместе расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Подобный массаж, оказывая возбуждающие или тормозящее влияния при комплексом воздействие даёт хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с «общением» со своим телом в игровой

ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший). Точеный массаж, как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно – эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путём воздействия на не которые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, не которых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

При проведении игрового самомассажа происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Но в отличии от лечебного применения, ребёнок здесь не просто «работает» - он играет, лепит, мнёт, разглаживает своё тело, видя в нём предмет заботы, ласки, любви.

Делаем массаж определённой части тела, ребёнок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что – то прекрасное, развивает у ребёнка позитивное ценностное отношения к собственному телу.

Возможен массаж и внутренних органов. Он достигается потягиванием, а также упражнениями с вытяжкой рук и ног, шеи и мышц живота. Поэтому перед началом точечного самомассажа желательно провести подтягивающие упражнения, вызывающие чувство удовлетворения и желания продолжать работу с внешней поверхностью организма.

Дыхательные упражнения. Дыхания, как «опора жизни», влияет на все физиологические процессы, происходящие в организме, на физическое и психологическое состояние, умственную деятельность. Управлять своим организмом с помощью дыхания учились ещё древние мудрецы. В наши дни продолжают поиски методик дыхания при различных заболеваниях. Для реабилитации больных респираторным аллергозом, бронхиальной астмой разработано и обоснованы физиологическими исследованиями методики проф. С.В. Хрущёва, Ю.П. Жоховой. Уникальная методика дыхательных упражнений, так называемая «актёрская» дыхательная гимнастика была разработана педагогом – вокалистом А.Н. Стрельниковой несколько десятилетий назад:

- Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- Улучшает дренажную функцию легких;
- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- Налаживает нарушенные функции сердечно – сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- Исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;

- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно – психическое состояние;

Дыхательная система детей несовершенна и чем меньше ребёнок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка, очень нежна, легко воспаляющееся даже под воздействием частиц пыли. При этом и без того узкие ходы становятся ещё уже и ребёнку становится трудно дышать. Жизненная ёмкость лёгких тем меньше, чем меньше ребёнок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребёнок часто и поверхностно дышит. Поэтому правильное дыхание – необходимое условие полноценного физического развития.

При обучении ребёнка правильному дыханию прежде всего надо научить его глубокому выдоху для хорошей отчистки лёгких и улучшению их снабжения кислородом. Важно также научить ребёнка носовому дыханию, что будет способствовать профилактике насморка и респираторных заболеваний.

Для усиления благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо:

- Все упражнения выполнять легко, естественно, без усилий и напряжений;
- Находиться в состоянии глубокого расслабления;
- Следить за тем, чтобы воздух входил и выходил из лёгких одной непрерывной струей, а вдох и выдох были равны по силе и длительности.
- Выполнять упражнения нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие;

Пальчиковые игры. Среди разнообразных двигательных – оздоровительных моментов, организуемых на дошкольных занятиях, особое место принадлежит тем из них, которые связаны с развитием мелкой моторики рук. Оно имеет непреходящее значение для общего физического и психического развития ребёнка на протяжении всего дошкольного детства. Это неоднократно подчеркивалось психологами, педагогами, физиологами, медиками.

Выдающийся русский просветитель Н.И. Новиков ещё в 1782 году утверждал, что в «натуральное побуждение к действию над вещами у детей есть основное средство не только для получения знаний об этих вещах, но и для всего умственного развития».

Н.П. Павлов внёс большую ясность в этот вопрос. Он предавал тактильным ощущениям большое значение, ибо они несут в речевой центр, в его двигательную часть, дополнительную энергию, способствующую его формированию. Чем совершеннее кора мозга, тем совершеннее речь, а значит и мышление.

В частности, уровень сформированности мелкой моторики во многом определяет успешность освоения изобразительных, музыкально – исполнительских, конструктивных и трудовых, овладения родным языком, развития первоначальных навыков письма и т. п.

Однако этот развивающий потенциал может быть реализован лишь в том случае, если движения рук дошкольника будут носить осмысленный характер, а сами руки станут своеобразными орудиями детского воображения. Активно участвуя в зарождение и передачи образов воображения движущиеся руки способны в буквальном смысле слова приоткрыть дверь в завтрашний день ребёнка и очень многому научит его голову. По словам великого немецкого мыслителя И. Канта, рука является как бы вышедшим наружу головным мозгом. Продолжая аналогию руки с мозгом, можно сказать, что именно мелкие мышцы руки подобны высшим отделам коры мозга, обеспечивающим работу мысли и функции речи.

Желательно, что бы ребёнок не только создавал и воплощал посредством движений собственных рук те или иные образы, но ещё и эмоционально вживался в них, больше того входил в целостное психосоматическое состояние, задаваемое образом, прислушивался к своим телесным ощущениям.

Психогимнастика.

Чтобы управлять своими эмоциями и чувствовали, нужно научиться контролировать свои внутренние ощущения, осознавать их, различать, сравнивать и произвольно менять их характер.

Регулярное выполнение психогимнастических упражнений, направленных на снижение дэадаптации и у проблемных детей на укрепление их физического и эмоционального благополучия помогает освободиться от отрицательных эмоции.

Психогимнастические упражнения призваны решать целый комплекс задач. Среди них необходимо выделить следующие:

- развитие воображения, которое обеспечивает не только создание новых образов, но и специфическое вхождение ребёнка в эти образы, а через них – и в целостное психосоматическое состояние, способствующее успешному решению на занятиях тех или иных задач;
- психофизическая релаксация, снятие интеллектуальной и эмоциональной напряженности;
- гармонизация отношений с другими людьми (детьми и взрослыми);
- воспитание способности к самопознанию и самосозиданию;
- выработка ценностного отношения к своему внутреннему миру, собственным возможностям, уверенности в себе;

Упражнения можно использовать в режимных моментах, на физкультминутках или общеразвивающих занятиях.

Примерное планирование по использованию оздоровительной системы в режиме дня.

Утренняя гимнастика с использованием дыхательных упражнений, психогимнастических упражнений.

Перед занятиями:

- игровой самомассаж;
- точечный массаж;

Физкультминутки на занятиях:

- дыхательные упражнения;
- пальчиковая гимнастика;

Утренняя прогулка:

- оздоровительная ходьба, бег;
- дыхательная гимнастика;

Перед сном:

- релаксация;

После сна:

- гимнастика пробуждения;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждения плоскостопия, профилактика осанки).

Перед ужином:

- массаж на профилактику простудных заболеваний.

Физкультурные занятия- два раза в неделю,

Посещение бассейна –один раз в неделю.