

«Нетрадиционные методы сохранения здоровья дошкольников».



В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни современного человека.

На первый взгляд, наши дети здоровые и нет причин волноваться. Но, что такое здоровье? Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Традиционно принято считать, что здоровье формируется под влиянием таких факторов как наследственность (20%), экология окружающей среды (20%), уровень развития здравоохранения в стране (10%) и образ жизни семьи, в которой воспитывается ребенок (50%). Именно образ жизни семьи определяет перспективы адаптации малыша, результаты его социализации и реализации как человека, как гражданина, как личности. Содержание концепции здорового образа жизни, должно включать сочетание таких компонентов как:

1. Рациональное питание.
2. Соблюдение режима.
3. Оптимальный двигательный режим.
4. Полноценный сон.
5. Здоровая гигиеническая среда.

6. Благоприятная психологическая атмосфера.
7. Закаливание.

В последние годы, активно внедряются инновационные формы и методы оздоровления детей. Существует множество нетрадиционных методов, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами и родителями.

Вот некоторые из них:

1. Хождение босиком
2. Дыхательная гимнастика
3. Массаж биологически активных точек тела

С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. «Хождение босиком» - хороший метод закаливания, как для детского учреждения, так и для дома. При хождении босиком температура пола должна быть не ниже 18 градусов. Вначале дети ходят в носках, а через 4-5 дней босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличивается каждый день на одну минуту и постепенно доводится до 15-20 минут. В летний период можно предоставить детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам, которые действуют как сильные раздражители. А теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. 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 «Хождение босиком» проводится в игровой форме, с увеличением количества и качества упражнений, выполняемых детьми поточным способом, по кругу. В закаливании используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки. Все это подготавливает организм к физической нагрузке.

Для оздоровления детей раннего возраста в сочетании с «Хождением босиком» полезно использовать «игровые дорожки» - ребристая доска, силуэты ступней, массажные коврики с прикрепленными пуговицами, палочками. Применение этих спортивных снарядов не только делают процедуру более интересной, но и развивают двигательную активность, улучшают координацию движений, укрепляют отдельные мышцы рук, ног, развивают гибкость.

При проведении нетрадиционного метода закаливания необходимо соблюдать следующие правила:

1. У взрослого должно быть всегда хорошее настроение.
2. Взрослый должен ежедневно проводить закаливающие процедуры.
3. Не должно быть принуждения.
4. Стараться создать при закаливании радостное настроение, положительные эмоции – только тогда закаливание станет полезным для здоровья.

5. Уметь вовремя закончить закаливающие процедуры, если видим, что у ребенка ухудшилось самочувствие.

6. Старайтесь соблюдать основные принципы закаливания: систематичность, постепенность и индивидуальный подход к ребенку.

Одним из элементов здорового образа жизни является правильное дыхание, которое способствует сохранению и укреплению здоровья. Дыхательная гимнастика повышает обменные процессы, играющие главную роль в кровообращении, в том числе и органах дыхания, укрепляется мышца – диафрагма.

Цель дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие. Как правило, при проведении дыхательной гимнастики используются образно – игровые технологии в сочетании с художественным словом: «Носом воздух мы вдыхаем, ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам – нам не нужно к докторам!» Очень хорошо сочетать дыхательную гимнастику с массажем.

Массаж – это механическое воздействие специальными приемами: (поглаживание, постукивание, пощипывание и точечный массаж). Рассмотрим влияние отдельных видов массажа на улучшение общего состояния малышей в период нахождения в дошкольном учреждении.

В сочетании с приведенными выше методами – хождения босиком и дыхательной гимнастикой точечный массаж используется по средствам выполнения следующего упражнения: «Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева». Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы, является способом профилактики простудных и других заболеваний.

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.

Чтобы массаж не выполнялся чисто механически, детям предлагается общаться со своим телом в игровой ситуации, проговаривая ласковые слова: «Скачут побегайчики – солнечные зайчики. Мы зовем их – не идут. Были тут – и нет их тут». Выполняя упражнения массажа в игровой форме, дети получают радостное настроение.

Благотворное воздействие оказывает массаж биологически активных точек. Массаж БАТ можно проводить с использованием простейших снарядов. В качестве простейших снарядов могут выступать: губки для мытья посуды, обычный карандаш, колючий резиновый мяч, махровые рукавицы.

1. Массаж с губками для мытья посуды «Чистюли» – стимулировать БАТ на кончиках пальцев и ладоней: «Вот мы ручки вам покажем и как мыли их, расскажем. Долго, долго отмывали и чистюлями мы стали!»

2. Массаж «Дождик» расслабление, снятие напряжения, способствует релаксации: «Вот водичка капает – кап – кап – кап! Ручки моем мы вот так – так – так – так! Вот водичка капает – кап – кап – кап! Мы водичку наберем – так – так – так! И умоем личико чистенькой водичкой! Вот как хорошо!». Массаж БАТ с водой непременно обогатит детско-родительские отношения опытом совместных игр, создаст благоприятные условия для общения с малышом в семье, сделает это общение приятным, интересным и полезным.

3. Массаж «Мячики» улучшает осанку, способствует эмоциональному благополучию: «Мячики, мячики подарили нам! Красные, желтые дарят малышам!»

4. Массаж «Веселый карандаш» применяется в изобразительной деятельности. Способствует развитию мелкой моторики рук, тактильных ощущений: «В руки карандаш возьмем, вместе с ним играть начнем. Вместе с нами ты играй и от нас не убегай!»

Массаж биологически активных точек – способствует расслаблению мышц, снятию нервно-эмоционального напряжения, поднимает жизненный тонус, укрепляет здоровье, дает закалку организму. Рифмованные фразы, произносимые взрослым во время выполнения детьми упражнений в закаливании, повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения.

Эффективность закаливания существенно возрастает, если соблюдается режим дня. Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту. Режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для физического и психического развития детей. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков. При этом необходимо учитывать, что добиваться успехов в укреплении здоровья можно только при одном подходе в детском саду и дома.

Материал подготовила:
воспитатель первой квалификационной категории
Крупышева О.С.