

Консультация для родителей.

Инновационные технологии в решении проблем здоровья детей младшего дошкольного возраста».

Выполнила: Кузнецова Е.А

Описание материала: предлагаю вам практикум по оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста. Разработка будет интересна воспитателям, инструкторам по физическому развитию ДОУ, родителям дошкольников.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бежит, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Что такое здоровье? В «Словаре русского языка» С.И. Ожегова: «Здоровье - правильная, нормальная деятельность организма». В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровье детей – одна из актуальных проблем нашего времени, в частности, для дошкольных учреждений. Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста в РФ показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3%. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20 - 27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата — нарушение осанки, плоскостопие, неравносильный мышечный тонус и т.д. По данным прогнозов, 85% этих детей — потенциальные больные сердечно - сосудистыми заболеваниями. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием.

Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, что соответствует социальному запросу общества.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Намечившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

Основная задача детского сада — подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Существует много разнообразных некаментозных методов воздействия на организм с целью его оздоровления и поддержки, которые можно использовать на базе детского сада. Поэтому и стали востребованными педагогами образовательных учреждений здоровьесберегающие образовательные технологии.

Здоровьесберегающая образовательная технология – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития).

Цель здоровьесберегающей технологии:- обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

Задачи здоровьесберегающей технологии:

1. Обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе.
 2. Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактики нарушений плоскостопия и осанки.
 3. Осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.
- Какие же задачи стоят перед нами по укреплению здоровья своего и здоровья наших воспитанников?

Выделю основные: -сохранять здоровье, как физическое так и психическое; -создать в детском саду педагогически-охранительный распорядок дня, главной задачей которого является постоянная забота об укреплении здоровья детей и сотрудников; -обучать детей конкретным приемам, укрепляющим их здоровье, в которых самым важным является деятельность по физическому воспитанию; -создать благополучный психологический климат, обстановку доброжелательности и доверия между детьми, сотрудниками и родителями; -поиск новых инновационных физкультурно-оздоровительных форм работы.

Обеспечение результативности этих задач наш коллектив начал с создания условий. Ведь эффективность физкультурно-оздоровительной работы зависит от разумной организации развивающей среды, которая максимально ориентирована на интересы дошкольника и укрепление его здоровья. В каждой группе оборудованы «Уголки здоровья». Они оснащены как традиционными пособиями (массажными ковриками, спортивным инвентарем и т.д.), так и нестандартным оборудованием. Всё оборудование создано с учетом эстетичности, динамичности, возраста детей, способствует развитию двигательного творчества. Необычное оборудование, сочетание традиционного и инновационного развивает у детей повышенный интерес и желание заниматься физкультурой, стимулирует их двигательное творчество, улучшает эмоциональное состояние.

В нашей группе (возраст детей 4-5 лет) оздоровительная работа ведется постоянно и систематически. Все оздоровительные мероприятия выстроены в последовательную цепочку и равномерно распределены на весь день в виде «Тропинки здоровья»:

«ТРОПИНКА ЗДОРОВЬЯ» (оздоровительные мероприятия в течение дня):

УТРО

1. Утренняя зарядка
2. Пальчиковая гимнастика
3. Игровой массаж
4. Мытье рук и лица холодной водой
5. Оздоровительные игры
6. Дыхательная гимнастика
7. Музыкотерапия

ЗАНЯТИЕ

1. Перед занятием – игровой массаж; кинезиологическая гимнастика
2. Динамическая пауза, физминутки на занятии
3. Логоритмические упражнения
4. Гимнастика для глаз

ПРОГУЛКА

1. Двигательная активность (бег, игры, упражнения)
2. Подвижная игра
3. Дыхательная гимнастика

ПЕРЕД СНОМ

1. Корректирующие дорожки (профилактика плоскостопия)
2. Пальчиковая гимнастика
3. Жевательная гимнастика
4. Музыкотерапия (Во время принятия пищи)
5. Релаксация
6. Аэрофитотерапия

ПОСЛЕ

1. Гимнастика - пробуждения

ПРОБУЖДЕНИЯ

- (в постели)

- 2.Корригирующие дорожки (профилактика плоскостопия)
 3. Закаливающие мероприятия (босохождение, контрастно – воздушные ванны, вода, снег)

ПОСЛЕ

- 1.Психогимнастика (эмоциональное
 2.Осанка (профилактика

ПОЛДНИКА

- здоровье)
 сколиоза)

ВЕЧЕР

- 1.Пальчиковые игры
 2.Музыкотерапия

Я использую в работе с детьми много интересного по нетрадиционным и развивающим формам оздоровления (пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, подвижные игры, упражнения для расслабления и правильной осанки, мимические разминки, точечный массаж, профилактические упражнения для носоглотки и др.). Эти формы работы рекомендую своим педагогам, которые проводят их на занятиях всех видов деятельности, прогулках в форме двигательных минуток.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия Систематическое использование приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью.

Оздоровительные игры – как часть утренней гимнастики, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Игры предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Кроме релаксационной они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции (*игры А.С.Галанова «Музыканты», «Шарик лопнул», «Самолётик – самолёт»; Алямовской В.Г, Петровой С.Н. «Уши»*).

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) (*«Пальчиковые игры» Л.Савиной, Е.Белой, Цвынтарного игра «Пальчик о пальчик – тук – тук – тук...», «Дружба»*).

Игровой самомассаж(массаж биологически активных точек (БАТ), массаж

рук, массаж волшебных точек ушек, точечный массаж, интеллектуальный массаж Фрица Ауглина, антистрессовый массаж, массаж с помощью су – джок, пластмассовых прищепок) – это первые элементы самопомощи своему организму, учат сознательно заботиться о своём здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний, повышение тонуса. Проводится в начале занятия, т.к. требует внимания, создаёт положительный эмоциональный настрой для дальнейшей деятельности. Продолжительность 2 – 3 минуты (массаж БАТ «У бабушки Маланьи...», су – джок «Сливу я держу в руке...», прищепки «Гуси, вы, гуси...», интеллектуальный массаж, антистрессовый массаж (приложение).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога («Солнечный зайчик», «Угощение для больного»)

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройства пищеварения и сна и быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления (комплексы упражнений А.Н.Стрельниковой «Разминка», «Наклоны», «Маятник», Б.Толкачёва «Самоварчик», М.Лазарева «Комар», «Жук», закаливающее дыхание (приложение).

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы/

Жевательная гимнастика – проводится перед приёмом пищи с целью активизации органов, участвующих в принятии пищи (ротовая полость, внутренние органы) (приложение)

Логоритмика - это активная терапия, построенная на системе физических упражнений, в основе которой лежит связь между словом (речью), музыкой и движением.

Цель логоритмики- преодоление речевых нарушений путем развития. воспитания и коррекции у детей с речевой патологией двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой.

Задачи логоритмики:

- оздоровительные (укрепление костно-мышечного аппарата, развитие дыхания, моторики);
- образовательные (формирование двигательных навыков и умений, пространственных представлений);
- воспитательные (воспитание и развитие чувства ритма, способности воспринимать музыкальную образность);
- коррекционные (коррекция определенного нарушения в определенном возрасте). *(Включаю в свою работу игры С. и Е. Железновых, музыкальные динамические игры с движением Т.А.Лобановой – «Согревалочка»и другие)*

Кинезиологическая гимнастика

Расскажу немного о проводимой с детьми кинезиологической гимнастике. В настоящее время растёт число детей с минимальными мозговыми дисфункциями (30% от общего числа), которые проявляются нарушением речи, мышления, изменениями со стороны психики. Доказано, что определённую роль в их возникновении играют нарушения функциональной асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия. Едва ли 10% людей на земле сбалансированно используют оба полушария своего головного мозга. Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого. Для того чтобы ТВОРЧЕСКИ осмыслить любую проблему необходимы оба полушария: левое полушарие, логическое, выделяет в каждой проблеме важнейшие, ключевые моменты, а правое полушарие, творческое, схватывает ее в целом.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

(Мы используем для работы с детьми такие упражнения «Ушки сильно разотрём...», «Колечко», «Ожерелье мы составим. Маме мы его подарим» и др.)

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашей фонотеке есть специальный музыка для релаксации. Релаксация нередко сопровождается художественным словом.

Коррекционные технологии

Психогимнастика.

Спокойное состояние нервной системы возвращает ребенку здоровье. *(этюды М Чистяковой)*

Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Технологии воздействия цветом – Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Аэрофитотерапия – метод профилактики респираторных заболеваний. Ароматерапевтическими свойствами обладают только природные масла. Можно использовать ароматизационные лампы. Нюхательные флаконы, ингаляторы, травяные подушечки (приложение: список рекомендуемых масел). Мы используем пульверизатор или смачиваем бумажную салфетку и кладем на батарею

В процессе работы собран материал по использованию здоровьесберегающих технологий, разработаны картотеки игр и упражнений, составлены памятки для родителей.

Вывод: Итак, сделаем краткие выводы из всего выше сказанного. Применение здоровьесберегающих технологий в воспитании и развитии детей дает положительный результат. Дети быстрее адаптируются в предметно пространственной среде, к сверстникам и взрослым: у них повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и двигательная активность. Так же хочется отметить улучшение показателей социального здоровья.

Я думаю, что воспитатели и медицинские работники согласятся, что проблема оздоровления детей – это компания не одного дня и деятельности одного человека, а целенаправленная, систематическая работа всего коллектива группы и детского сада в целом. Это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей на длительный период. Стоит заметить, что прогрессивный результат будет давать только постоянная и целенаправленная работа. Это далеко не все инновационные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, каждый из вас может их продолжить и умножить.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплекс «Жевательная гимнастика»:

1. «Согреем животик» - погладить живот по часовой стрелке 10 раз.
 2. «Пощёлкаем зубами» - открывать и закрывать рот 24 раза.
 3. «Потягушки» - сомкнуть руки в замок над головой, потянуться вверх 1 раз.
 4. «Погладим язычком» - массаж нёба язычком по часовой стрелке 1 раз; против часовой стрелке 1 раз, глубоко проглотив слюну.
 5. «Как вкусно пахнет!» - сесть за столы, понюхать еду.
- ! Упражнения № 1, 2, 3, 4 выполняем стоя, недалеко от накрытых столов.

Интеллектуальный массаж

(Фриц Аугли, швейцарский детский психолог, профессор)

1. Оттянуть уши вперед – назад, счет до десяти, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.
2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.
3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.
4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.
6. Движение челюстью слева направо и наоборот.

Антистрессовый массаж

1. Массаж пальцев рук:
 - а) нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;
 - б) массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.
2. Массаж запястья круговыми движениями.
3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».
4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею и сбросить.
5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.
6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.
7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.
8. Массаж головы. Над ушами к верхней чарке, ото лба к верхней чарке.
9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.
10. Массаж ушных раковин, наушники.

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.

Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2–3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

I. Организационный момент.

«Найди и покажи носик».

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

II. Основная часть.

И г р о в ы е у п р а ж н е н и я с н о с и к о м.

«Помоги носику собраться на прогулку».

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой носик самостоятельно или с помощью взрослого.

«Носик гуляет».

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

«Носик балуется».

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

«Носик нюхает приятный запах».

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

«Носик поет песенку».

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

«Погреем носик».

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

III. Заключительный этап.

Носик возвращается домой». Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

П р и м е ч а н и е. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,
Тете _____ покажи.
Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.

Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поет нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

I. Подготовительный этап.

Дети растирают ладони до приятного тепла.

II. Основная часть.

1. Большим и указательным пальцами одной руки массируем –растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
2. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
3. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
4. Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
5. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

III. Заключительный этап.

Дети встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

П р и м е ч а н и е. Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну, быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом ручки разогрею,
Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.

Массаж волшебных точек ушек.

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлексорно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2–3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

I. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

II. Основная часть. Упражнения с ушками.

«Найдем и покажем ушки».

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

«Похлопаем ушками».

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

«Потянем ушки».

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

«Покрутим козелком».

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20–30 секунд.

«Погреем ушки».

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

III. Заключительный этап.

Дети расслабляются и слушают тишину.

П р и м е ч а н и е. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7–8 раз, для малышей достаточно 5–6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
Ловко с ними мы играем
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

Аэрофитотерапия.

При заболеваниях дыхательных путей в острый период и при их хроническом течении рекомендованы эфирные масла:

- анис
- дудник
- душица
- иссоп
- камфара
- кедр европейский
- мята перечная
- розмарин
- ромашка
- чайное дерево
- фенхель
- шалфей
- эвкалипт

В период реабилитации после перенесённых заболеваний, в стрессовых ситуациях (адаптация к ДОО) показаны эфирные масла, обладающие расслабляющим, успокаивающим действием:

- базилик
- валериана
- дудник

- душица
- лаванда
- майоран
- мелисса
- мимоза
- мята курчавая
- розмарин
- укроп