

Методы, приёмы, здоровьесберегающие, закаливающие технологии, используемые для оздоровления детей в МБДОУ №32.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Известно, что здоровье человека определяется многочисленными внутренними и внешними факторами и характеризуется как состояние организма, при котором отсутствие заболевания сочетается с физическим, психическим и социальным благополучием человека. Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определенной комплексной системы в работе по оздоровлению детей.

Поэтому так важно создание в ДОУ всех необходимых санитарно-гигиенических условий, так как только здоровый ребенок может усваивать все то, чему его учат, справляться с предъявленными требованиями, быть активным, работоспособным и нормально развиваться.

В основе укрепления здоровья и формирования предпосылок здорового образа жизни лежат задачи, которые стали для нас приоритетными и включают в себя:

- организацию рационального режима дня, обеспечение необходимой продолжительности прогулки и сна в соответствии с возрастными потребностями;
- создание условий для оптимального двигательного режима;
- осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;
- полноценное питание;
- обеспечение благоприятной гигиенической среды;
- создание атмосферы психологического комфорта;
- организация занятий по валеологии, привитие элементарных навыков по уходу за собой.

С учетом научной методики оздоровления В.Т. Кудрявцева, методики «Оздоровительная работа в дошкольных учреждениях» под редакцией В.И. Орля, С.Н. Агаджановой и внедрения различных современных технологий: «Диагностика культуры здоровья» В.А. Деркунской, «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ», «Проектирование, тренинги, занятия», составитель Н.И. Крылова, дыхательная гимнастика по А. Стрельниковой, ритмические упражнения по Т.С. Сауко, игровые упражнения по Е. Картушиной, пальчиковая гимнастика по Л.П. Савиной, физкультурные занятия по Винниковой был разработан рациональный режим дня, в равной мере стабильный и

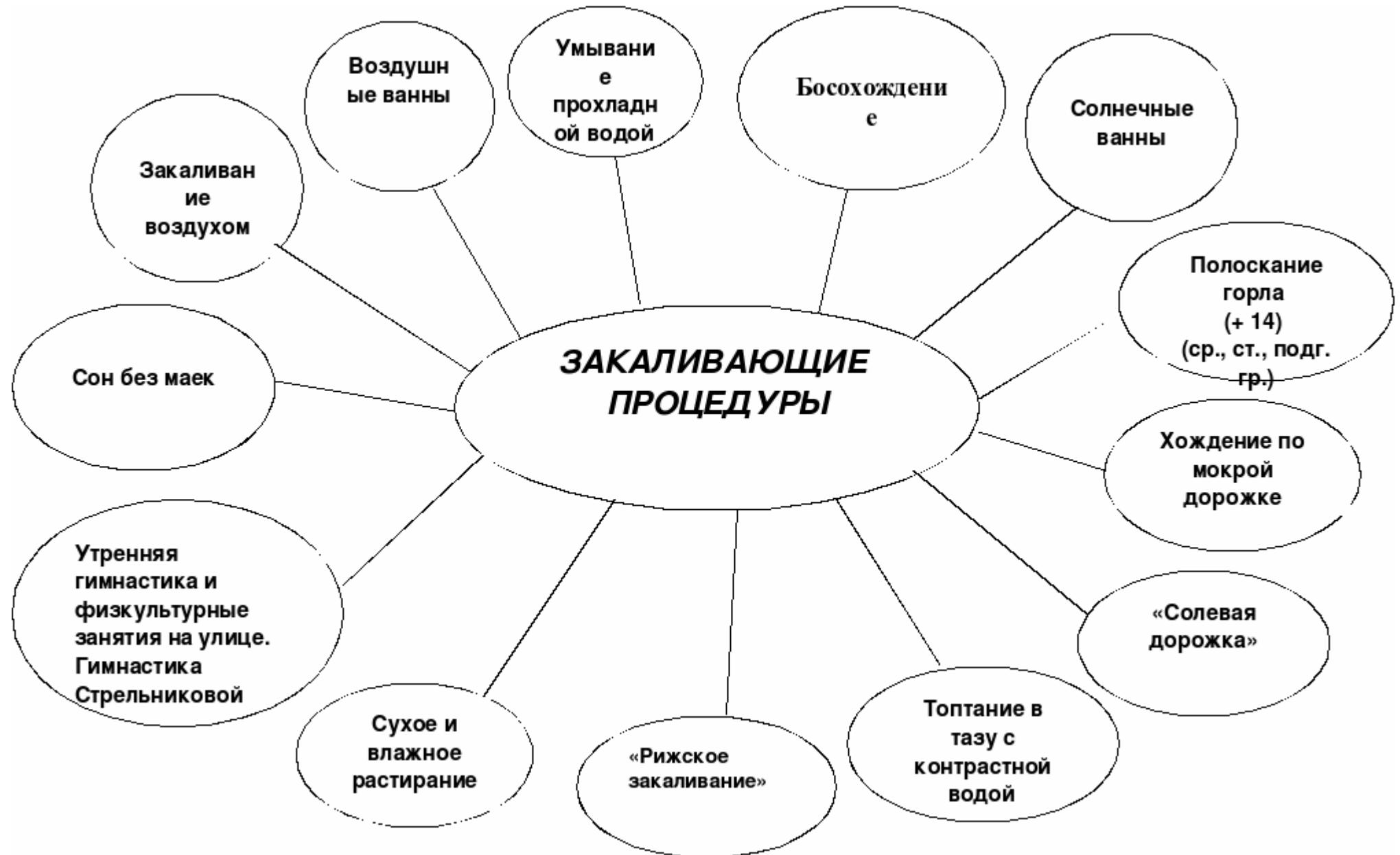
одновременно гибкий, динамичный для детей. Он предусматривает разнообразную деятельность детей в течение дня с учетом состояния здоровья и возраста при неизменности времени основных компонентов режима: двигательные часы, ритмические паузы, индивидуальные и подгрупповые упражнения, игры физкультурной направленности. Это создало условия для своевременного полноценного физического и психического развития ребенка и давало возможность раскрыть его индивидуальные особенности и творческий потенциал. Ежедневно в группе проводятся разные формы физического воспитания детей: утренняя гимнастика (игровые формы проведения) в спортивном, музыкальном залах или на улице, подвижные и спортивные игры в течение всего дня, занятия физкультурой, закаливание, оздоровительный бег, дыхательные и другие корригирующие упражнения.

Ежемесячно проводятся дни здоровья, в которых участвуют и родители группы. Воспитатели постоянно обеспечивают своевременную смену видов деятельности и не допускают переутомления детей, одновременно обеспечивая их высокий уровень двигательной активности в течение дня.

Особое внимание в режиме дня оздоровительной группы уделяется закаливанию организма ребенка. Как известно, оно способствует укреплению его здоровья и снижению заболеваемости, созданию условий и привычек здорового образа жизни. Закаливание осуществляется при соблюдении необходимых гигиенических условий и требований: свежий воздух, соответствующая температура воздуха в помещении и вне его и качество одежды. При проведении закаливания строго соблюдаются следующие условия для ребенка:

-он должен быть здоров в данный момент.

-находиться в комфорtnом состоянии (теплые руки и ступни, но не вспотевшие).



Проведение закаливания организовывается так, чтобы видеть и чувствовать состояние каждого ребенка, создавая благоприятный психологический микроклимат. Используется щадящий метод закаливания: хождение по влажным солевым дорожкам и контрастное обливание ног в комбинации с босохождением по массажным коврикам, ребристой доске, расположенными в разных местах группы. В результате проводимой работы у детей происходит не только закаливание кожи стоп к влиянию пониженных температур, но и осуществляется массаж стопы. Он стимулирует биологически активные точки, улучшая адаптацию и повышая устойчивость всего организма. В летний период босохождение используется во время прогулок в отведенных местах на детских площадках при соблюдении температурного и временного режима соответственно возрасту. Кроме этого в группе проводится работа по закаливанию носоглотки – полоскание горла прохладной водой (только детям со здоровыми миндалинами), начиная от температуры +40 С до комнатной. Для детей с заболеваниями носоглотки проводят полоскание горла настоями трав или раствором соли и питьевой соды (по рекомендации врача). После сна под руководством воспитателя дети в постели выполняют бодрящую, дыхательную гимнастику в игровой форме, а в осенне-весенний период - точечный массаж под руководством воспитателя и старшей медсестры.





После пробуждения в постели дети выполняют 3-4 дыхательных упражнения. Затем ходьба по резиновому коврику с пуговками потом по ребристой доске. После этого дети выполняют несколько прыжков по смоченному в растворе соли и йода одеялу. Затем проходят по сухому одеялу и вытирают ноги. Вначале процедуру выполняют ослабленные дети (температура воды – 36°C), затем здоровые дети (температура воды – 20°C). Каждые 5-7 минут одеяла смачивают раствором

Важным закаливающим средством являются прогулки. Они проходят с оптимальным двигательным режимом с обязательным использованием подвижных игр, упражнений циклического характера (прыжки, бег, пробежки с предметами и другое). Общая моторная плотность достигает 85% и более. Во время прогулок не допускается перегрев или переохлаждение детей, дозируются игры большой и малой подвижности, которые обеспечивают своевременную смену видов деятельности для каждого ребенка. Особое значение в воспитании ребенка придаются развитию движений на занятиях по физкультуре.

Исходя из возраста, времени года, места проведения (помещение, улица) используются разные варианты непосредственно образовательной деятельности по физической культуре:

- по традиционной схеме,
- состоящие из подбора подвижных игр разной интенсивности;
- занятия-тренировки основных движений;
- занятия-соревнования;
- ритмическая гимнастика.

При их проведении учитываем величину необходимой физической нагрузки. Высокая моторная плотность занятия достигается за счет использования разных способов организации деятельности на одном занятии (до 85 % и более). Комбинация фронтального и группового способов позволяла повысить физическую нагрузку. Объединение детей в подгруппы во время занятий по степени подвижности (средней и малой, средней и большой) помогает создать наиболее благоприятную психологическую атмосферу. Ориентация в работе на степень подвижности детей позволяет наиболее полно удовлетворить их двигательные потребности, способствует лучшему усвоению движений и формированию высокой физической подготовленности.

Кроме занятий по физической культуре с детьми в группах проводятся беседы по валеологии.

В доступной детям форме дается представление о строении собственного тела, что полезно и вредно для организма, прививаются элементарные навыки по уходу за собой. Все это оказывает большую роль в воспитании у ребенка потребности в здоровом образе жизни, в умении управлять своим поведением и эмоциями, регулировать свою активность.

В группах, с учетом возрастных особенностей, оборудован «Уголок здоровья», который оснащен физкультурным инвентарем, атрибутами к подвижным играм и спортивным играми. Для проведения спортивных и подвижных игр, оздоровительного бега имеется спортивная площадка, приспособлены свободные места вокруг ДОУ, рисуются разнообразные «классики», «следы» и др.

Для оздоровления детей в детском саду оборудован физиокабинет, фитобар. Для воспитанников, имеющих различные отклонения в здоровье и физическом развитии, созданы условия для оздоровления с учетом профиля заболевания.

Для детей организуется лечебный и оздоровительный массаж. Эти дополнительные оздоравливающие мероприятия проводятся под постоянным контролем врача, старшей медсестры, старшего воспитателя и заведующего. Оздоровление частоболеющих детей осуществляется по индивидуальной план-программе. В связи с этим используются: кварцевание, дыхательная гимнастика. В фитобаре детям дают оздоровительные чаи и коктейли:

- из плодов шиповника,
- успокаивающего действия,

В детском саду для оздоровления детей используются:

- аппарат УФО (по назначению врача),
- ингалятор (для проведения ингаляций по назначению врача – с минеральной водой, щелочные).

В группе проводятся:

- иммунопрофилактика (витамин С, препарат «Иммунал», фиточай «Липовый цвет», «Целебный букет», «Здоровье», вакцинация гриппом, «Волшебная приправа» - салат из лука и чеснока, иммунал и др.)
- дыхательная гимнастика по методике А.Стрельниковой,
- йодопрофилактика (йодомарин),
- профилактика гриппа, вирусных инфекций (оксолиновая мазь, фитонцидотерапия (лук, чеснок)
- массаж грудной клетки, точечный массаж

В общей системе оздоровления особое внимание уделяется охране психического здоровья детей. В ДОУ созданы все условия для психологического комфорта и полноценного развития психических процессов у дошкольников.

В том числе, музыкальный руководитель организует деятельность детей, создавая такую гамму положительных чувств и эмоций (упражнения на релаксацию в музыкальном сопровождении, цветовое сопровождение движений, музыкальное сопровождение занятий и др.), которая дает возможность положительно влиять на эмоциональный фон детей и их психическое здоровье.

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей, проводимые в МБДОУ №32

Цель: Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

1. Погладить крылья носа от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).
2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов сначала через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
3. «Соня». Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снижает стрессовые состояния).
4. «Большой и маленький». И.п. – основная стойка. На вдохе подняться на носки, тянуть вверх руки. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какой я большой!»). На выдохе опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову (Какой я маленький!»)
5. «Паровоз». Ходить по комнате, согнутыми руками имитируя движение колес паровоза, и произносить; «Чух – чух». Двигаясь с разной скоростью, менять громкость и частоту произношения.
6. «Гуси летят». Медленная ходьба, имитирующая полет; на вдохе руки – крылья поднимать, на выдохе опускать, произнося; «Г-у-у» (8-10 раз)
7. «Часы». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со словом «тик» наклониться влево до предела, чтобы правый бок растянулся, как резиновый. Со словом «так» вернуться в и.п., сделать глубокий вдох, затем то же вправо.
8. «Веселая пчелка». Вдох свободный. На выдохе произнести звук «з-з-з», представить, что пчелка села на нос, руку, ногу (звук и взгляд направлять на пчелку).

МАССАЖ РУК

Цель: воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущение лёгкости, радости.

1. «Мыть» кисти рук, активно тереть ладони до ощущения сильного тепла.
2. Дети встряхивают расслабленными кистями рук сверху вниз, словно брызгая водой друг на друга.

МАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.

1. Ребенок, сидя по-турецки, «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона – поглаживает ушные раковины по краям.

МАССАЖ ГОЛОВЫ

Цель: воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

1. Сильны нажатием пальцев ребёнок имитирует мытьё головы.
2. С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расчёской, представляя, что его «прическа самая красивая на конкурсе прически».

МАССАЖ ЛИЦА

Цель: предотвращать простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывать умения управлять мимикой, «лепить» красивое лицо.

1. Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет её, чтобы она стала упругой.