

*ГБОУ СОШ № 365 Фрунзенского района Санкт-Петербурга имени
М.П.Краснолуцкого ОДОД
2019-2020 учебный год*

***Консультация
«Использование нетрадиционных
здоровьесберегающих технологий в
оздоровлении дошкольников»***



*воспитатель 2 младшей группы
Смешарики
Брусиловская О.Б.,*

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. Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных учреждений, и всестороннего развития личности ребёнка. Бесспорно, чем меньше ребёнок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых.



В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Решение этой задачи регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» (ст. 51). «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ».

Актуальность темы определяется тем, что в новых федеральных государственных образовательных стандартах огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. «Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования. По ФГОС ДО одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОО.



Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» рассматривается, как совокупность форм и методов организации образования детей без ущерба для их здоровья.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании имеет несколько направлений. Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, что позволяет дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Применительно к взрослым – содействие становлению профессиональному здоровью педагогов детского сада и валеологическому просвещению родителей. Здоровьесберегающие технологии по ФГОС ДО отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Основные задачи здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС ДО:

1. Сохранение уровня здоровья и подбор пошагового увеличения уровня здоровья воспитанников.
2. Создание обстановки для комплексного психофизиологического развития ребенка.
3. Обеспечение комфортных условий жизни на протяжении нахождения ребенка в детском саду.



Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.
(Всемирная организация здравоохранения)

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.

Задачи здоровьесбережения

сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности

создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей

создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения





К нетрадиционным формам (методам) оздоровления относятся:
«Закаливание, хождение босиком»,
«Дыхательная гимнастика»,
«Самомассаж», «Гимнастика для глаз»,
«Музыкальная терапия»,
«Психогимнастика», «Арттерапия»,
«Сказкотерапия», «Песочная терапия»,
«Пальчиковая гимнастика».
Перечисленные методики являются одними из наиболее современных эффективных способов снижения уровня заболеваемости детей при посещении дошкольного учреждения.

Гимнастика бодрящая, закаливание

Закаливание способствует укреплению здоровья. «Хождение 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.

Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по дорожкам «здоровья».



Упражнения для Бодрящей гимнастики после сна

Коррекционная гимнастика после сна (сидя)

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).



«Малыши - крепыши»

(выполняется стоя около кроваток)

Малыши – крепыши
вышли по – порядку.

(шагаем на месте)

Малыши – крепыши

Делают зарядку.

(руки - в стороны,

сгибаем руки в локтях)

Влево, вправо поворот –

В стороны посмотрим.

(повороты в стороны)

Еще раз, еще раз,

В стороны посмотрим.

(повороты в стороны)

Руки вверх, руки вниз,

Дружно наклонились.

(поднимаем руки вверх, опускаем,
наклон вниз, коснуться коленок).

Еще раз, еще раз,

Ровно распрямились.

(повторить, выпрямиться)

Вот так, вот так

Дружно мы шагаем!

(ходьба на месте)

Вот так, вот так

Дружно подрастаем!

(встать на носки, руки вверх,
потянуться)

Ходьба по «дорожкам здоровья»

(1 дорожка - обычная, 2 дорожка - ребристая, 3 дорожка - с плоскими пуговицами)

Зашагали ножки, топ, топ, топ!
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
Ну-ка веселее, топ, топ, топ!
Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!
Топают ножки, топ, топ, топ!
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
Это наши ножки, топ, топ, топ!



Дыхательная гимнастика

- неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей, укрепления его здоровья и надежная профилактика ОРВИ. Регулярные занятия укрепляют дыхательную мускулатуру и иммунитет ребенка, даже когда он здоров.

Упражнения укрепляют круговую мышцу рта, тренируют навык правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах. Можно применять такие игры, как: «Пастушок дудит в рожок», «Король ветров» (дуем на вертушку, мыльные пузыри, подвешенный шарик, сдуваем ватку с ладошки),



Примерные упражнения:

1. Дыхание

Тихо-тихо мы подышим,
Сердце мы свое услышим.

И.п. – о.с.

1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек;

2 – плавный выдох через нос.

2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой.

«Греем наши ручки»

Соединить ладони и потереть ими до нагрева.

«Проверяем носик»

Нажимать указательным пальцем точку под носом.

«Лепим ушки»

Указательным и большим пальцем "лепим" ушки.

«Правая ноздря, левая ноздря»

Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем .

«Сдуваем листик»

Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот.

Релаксация

используется спокойная классическая музыка , звуки природы



«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.



Пальчиковая гимнастика

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.

Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.



ШАРИК

Надуваем быстро шарик.

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел –

Стал он тонкий и худой!

Сначала пальцы сложены в замочек. Начинаем их медленно разводить

Кончики пальцев обеих рук соприкасаются друг с другом - шарик надул

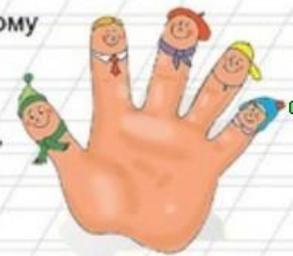
Смыкаем ладони друг с другом полностью

Смыкаем вместе пальчики



Пальчиковая гимнастика.

- В гости к пальчику большому
- Приходили прямо к дому:
- Указательный и средний,
- Безымянный и последний,
- Сам мизинчик-малышок
- Постучался на порог.
- Вместе пальчики друзья
- Друг без друга им нельзя.



Пальчиковая гимнастика



*Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – Я.
Вот и вся **МОЯ СЕМЬЯ.***



МЫШКА

Мышка в норку
пробралась,

На замочек заперлась.

В дырочку она глядит,

На заборе кот сидит!

Делаем двумя ручками крадущиеся движения

Слегка покачиваем скрещенными в замок пальчиками

Делаем пальчиками колечко

Прикладываем ручки к голове как уши и шевелим пальчиками



Самомассаж

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.



Массаж епины «Паровозик»

Дети втают друг за другом

Паровоз кричит: «Ду-ду-ду!

Я иду, иду, иду»

(поколачивание кулочками)

А вагоны стучат, а вагоны говорят:

«Так-так-так! Так-так-так!»

(похлопывание ладошками)



Щочечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три
И под носом себе утри – раз, два, три
Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять
Вытри пот теперь со лба – раз, два
Серьги на уши повесь, если есть.
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три
Сзади пуговку найди и застегни
Бусы надо примерять, примеряй и надевай.
А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.
А сюда браслетики, красивые манжетки.
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.
Вот как славно потрудились и красиво нарядились
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть!



Психогимнастика

Следующим компонентом здоровьесберегающей технологии является Психогимнастика. Она представляет собой специальные занятия: этюды, игры, упражнения. Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером. Но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и со здоровыми детьми в качестве психофизической разрядки и профилактики. Также нужно включать психогимнастический комплекс в дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными или психоэмоциональными нагрузками.

Уточним, где и как использовать психогимнастику воспитателю ДОУ.

1. В качестве частичного замещения «физкультурных минуток», предусмотренных в структуре занятия.
 2. В качестве ауторелаксации после интенсивной нагрузки (физической или интеллектуальной)
 3. В качестве «оживления» материала в работе по нравственному воспитанию (Вводить в ткань беседы по нравственной проблеме, после чтения литературного фрагмента, или вместо использования педагогической ситуации.)
 4. Как самостоятельный вид подгрупповой работы, а также для индивидуальной работы с детьми, имеющими «блеклые» моторные реакции, с детьми, затрудняющимися выразить свои мысли и чувства.
- Единицы психогимнастики — ЭТЮДЫ.

LUCKY DAY

Упражнение «Ласковый ветерок»

- Цель: снятие напряжения в области мышц лица..
- Дети сидят на стульчиках.

Ведущий: «К нам в комнату залетел ласковый ветерок. Закроем глазки. Ветерок коснулся вашего личика. Погладьте его: лобик, щечки, носик, шею. Погладьте ласково волосики, руки, ноги, животик. Какой приятный ветерок! Откроем глазки. До свидания, ветерок, прилетай к нам еще».



«Спаси птенца»

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»



«Шум растет»

- Цель: отреагирование агрессии, снятие напряжения.
- Ведущий говорит: «ребята, мы сегодня научимся играть в новую игру, где разговаривать будут ваши щечки и горлышки. Называется игра «Шум растет». Представьте, что на свете жил-был маленький Шумок. Разговаривал он так: «Ш-ш-ш», но Шумок постепенно рос, вырослел и разговаривал уже по-другому: «Ж-ж-ж!». наконец, Шумок превратился в настоящий Шум: «Ж-жжжж!!!». Давайте все вместе покажем, как рос Шумок!».



Психогимнастика «Покажи нос»

- Цель: Снятие мышечного напряжения.
- Проведение: Психолог читает стихок, а дети показывают:
Раз, два, три, четыре, пять! Начинаем мы играть.
Вы смотрите. Не зевайте. И за мной вы повторяйте,
Что я вам сейчас скажу И при этом покажу
«Уши-уши» (дети показывают уши)
«Глазки-глазки»
«Ручки-ручки» и т.д.



Гимнастика для глаз

Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика.

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

- предупреждение утомления,
- укрепление глазных мышц
- снятие напряжения.
- общее оздоровление зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.



Правила проведения гимнастики:

- Гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день;
- Продолжительность: 4-5 минут.
- Фиксированное положение головы (дети стоят стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони, дети лежат на ковре руки за головой)- это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.

Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед.

(глазами смотрят влево-вправо)

Ну совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко,

(смотрят вверх)

Мы летаем низко.

(смотрят вниз)

Мы летаем далеко.

(смотрят вперед)

Мы летаем близко

(смотрят вниз)



Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка, ты, со мной.

(моргают глазами)

Ну-ка, лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

(делают круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведу.

Лучик солнца я найду.

(отводят взгляд влево)

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду!

(отводят взгляд вправо)





Сказкотерапия.

Этот метод позволяет мягко и ненавязчиво воздействовать на ребенка при помощи сказки, решая при этом самые разные задачи: воспитательные, образовательные и развивающиеся.

Сказкотерапия нацелена на развитие самосознания ребенка и обеспечивает контакт, как с самим собой, так и с другими, способствуя построению взаимопонимания между людьми и усвоению необходимых моделей поведения и реагирования, приобретение новых знаний о себе и мире. Организуются 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек – группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Сказкотерапия

Сказкотерапия - означает «лечение сказкой». Сказки содействуют развитию речи детей, развивают навыки связной речи. Развивают способность детей отличать хорошее от плохого в сказке и жизни, умение делать нравственный выбор.

Сказки воспитывают послушание на основе любви и уважения к родителям и близким людям. Формируют такие качества как терпение, милосердие, умение уступать, помогать друг другу.

Сказки бывают:

Дидактические

*Художественные
(народные и авторские)*

Психокоррекционны

Психотерапевтически

Медитативные



Сказка о медвежонке, который не хотел ходить в садик – история от детского психолога Александры Бондаренко для детей, которым предстоит начать ходить в детский сад.

Жил-был медвежонок по имени Алирик. Были у него папа-медведь и мама-медведиха. Жили они дружно, весело. Мама-медведиха много играла с Алириком, кормила его, гуляла с ним. Папа-медведь строил с ним дома из кубиков и рассказывал разные интересные истории. Медвежонок Алирик всегда был с родителями, а они были с ним. Они чувствовали себя единым целым, как цветочек с его лепестками, стебельком и листиками.

Алирик рос, становился больше. Теперь он многое умел делать сам: кушать, возить машинку, одевать обувь. Тогда родители приняли решение, что Алирик уже достаточно взрослый, чтобы ходить на занятия к мудрой Сова.

И вот, в один прекрасный день, мама-медведиха повела Алирика к Сова на занятия. Идти туда было не долго, но весело, потому что мама рассказывала много интересного по дороге: где птички вьют гнезда, почему трава растет вверх, куда бегут муравьи. Когда они пришли к Сова, Алирик понял, что теперь нужно будет расстаться с мамой. Пусть и не надолго, но ее рядом не будет. Алирику стало очень грустно. Но в это время он услышал смех в группе. Ему стало интересно: кто и почему так смеется? Смело Алирик взял за руку Сову и пошел к другим детям.

Вечером мама-медведиха вернулась, чтобы забрать Алирика. Он с радостью подбежал к маме и обнял ее. Ему так много хотелось рассказать ей: и как они играли, и как пели песни, и как Сова рассказывала про лесных жителей, и еще много чего интересного. Теперь Алирику было весело расставаться с мамой и папой. Он знал, что они всегда вернуться и можно будет им рассказать о новых впечатлениях. Они же не ходят к мудрой Сова!



В результате применения нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в ДОО у воспитанников формируются навыки здорового образа жизни.

Осуществляется взаимодействие педагогов ДОО в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками всех возрастных групп.

Все участники внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОО проявляют терпимость друг к другу.

Внедряются научно-методические подходы к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОО и семье.

Улучшаются и сохраняются показатели здоровья дошкольников.