

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №1 «Подснежник», г.Краснокаменск

Сообщение к педсовету на тему  
«Роль образовательного учреждения в сохранении физического и психического здоровья детей»

«Нетрадиционные методы оздоровления детей  
и здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Подготовил: инструктор по ФКиОП  
Козлова О.А.

«Детям совершенно так же, как и взрослым,  
хочется быть здоровыми и сильными,  
только дети не знают, что для этого надо делать.  
Объясни им, и они будут беречься»  
Януш Корчак

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. Тем не менее, с самого раннего возраста надо приучать дошкольника заботиться о своём здоровье.

Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития.

Что такое, по-вашему, здоровье?

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. (по мнению всемирной организации здравоохранения)

Что же такое 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.

Ее задачами является:

- сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности,
- создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей,
- создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения

Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
2. Технологии обучения здоровому образу жизни
3. Коррекционные технологии.

Технологии сохранения и стимулирования

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Бодрящая гимнастика

Технологии обучения здоровому образу жизни

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Точечный массаж
- Проблемно – игровые и коммуникативные игры

Коррекционные технологии

- Артикуляционная гимнастика
- Сказкотерапия
- Цветотерапия
- Арт –терапия
- Су-Джок терапия
- Музыкалотерапия

Существует множество нетрадиционных методов, позволяющих решить комплекс задач и проблем, связанных с физическим здоровьем, стоящих перед педагогами.

К нетрадиционным методам оздоровления относятся:

- «Хожение босиком»,

-«Дыхательная гимнастика»

-«Массаж биологически активных точек тела».

Перечисленные методики являются одними из наиболее современных эффективных способов снижения уровня заболеваемости детей при посещении дошкольного учреждения.

Попробуем некоторые из нетрадиционных методов на себе. И так.

### **Гимнастика для глаз.**

Зрение — основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться — важнейшая задача родителей и педагогов.

Гимнастика для глаз улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз, укрепляет мышцы глаз, улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях), а так же способствует более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

А сейчас, а сейчас

Всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем,

Дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем

И опять их открываем.

Смело можем показать,

Как умеем мы моргать.

Головою не верти,

Влево посмотри,

Вправо погляди.

Глазки влево, глазки вправо -

Упражнение на славу.

Глазки вверх, глазки вниз,

Поработай, не ленись!

И по кругу посмотрите.

Прямо, ровно посидите.

Подмигни скорее маме,

И глаза закрой руками.

### **Пальчиковая гимнастика**

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

1. Способствует овладению навыками мелкой моторики.

2. Помогает развивать речь.

3. Повышает работоспособность коры головного мозга.

4. Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.

5. Снимает тревожность

Помимо традиционной пальчиковой гимнастики для развития мелкой моторики руки полезными являются занятия с разнообразными предметами (маленькие детские машинки, карандаши, шишки, словом то, что всегда найдется под рукой). Такие игры является эффективным способом развития тактильной чувствительности, координации движений пальцев и кистей рук. Также стимулируют развитие пространственно-образного мышления и творческих способностей.

Пальчиковые тренировки окажутся незаменимыми в период подготовки детей к школе.

Для пальчиковой массажной игры мы используем не тугие бельевые прищепки.

### **Гусенок**

Шел гусенок по тропинке.

Видит: вкусные травинки. (Растопыриваем пальчики)

Ам-ам-ам, ам-ам-ам! (Гусенок щиплет пальчики, как травку)  
Никому я их не дам. (прихватить поочередно каждый пальчик прищепкой)  
По другой тропинки шел, (Упражнение повторяется на другой руке)  
Снова травку он нашел!  
Ам-ам-ам, ам-ам-ам!  
Все гусенок скушал сам.

### **Дыхательная гимнастика**

- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани

- Улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание

- Способствует восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения

- Повышает общую сопротивляемость организма

Прделаем 1 упражнение «Аромат цветов»

### **Су-Джок терапия**

- Воздействует на биологически активные точки организма

- Стимулирует речевые зоны коры головного мозга

- Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом

- Развивает мелкую моторику рук

- Развивает память, внимание, связную речь

### **Точечный массаж и самомассаж**

- Учит детей сознательно заботиться о своём здоровье

- Является профилактикой простудных заболеваний

- Повышает жизненный тонус у детей

- Прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

### **Музыкотерапия**

- Повышает иммунитет детей

- Снимает напряжение и раздражительность

- Снимает головную боль

- Восстанавливает спокойное дыхание

**Фиточай** - это чай, приготовленный из листьев, цветков и плодов лесных, луговых и садовых растений. Это одно из древнейших лечебных средств.

Фиточай помогает восстановить силы, повышает иммунитет и жизненный тонус. Фиточай широко применяются в фитотерапии при лечении многих болезней. Кроме лечебных свойств, фиточай обладают тонким и изысканным ароматом, приятным вкусом.

Чай с шиповником – это не просто напиток, но также и уникальная кладёз витаминов, дарящая организму жизненные силы!

Фиточай следует давать ребенку старше 3 лет, и желательно после консультации с педиатром, чтобы избежать неблагоприятных последствий.

### **«Релаксация»**

- Учит детей расслабляться

- Способствует концентрации внимания

- Помогает снять напряжение

- Снимает возбуждение

Уважаемые коллеги и сейчас я предлагаю вам немного расслабиться и получить удовольствие.

Включается звуки лесного водопада

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Представьте себе жаркий летний день. Вы идёте по лесной тропинке, вдыхаете аромат разнотравья, слушаете пение птиц... И вот вы слышите необычный звук. Вам интересно, что это, и вы идёте на этот звук. И неожиданно перед вами появляется водопад. Несмотря на палящую жару, воздух здесь свежий. Капли воды попадают вам на лицо, руки... Вы делаете робкие шаги в воду и становитесь под водопад. Вода чистая и теплая. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам, ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Постойте немного под водопадом — пусть вода омоет ваше лицо, тело, унесет все тревоги, неприятности, усталость... Вы чувствуете лег-

кость во всем теле. Выйдите из водопада, пусть солнце согреет и обсушит вас... Пора возвращаться обратно. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить от этого путешествия... Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

Таким образом, используя каждую из рассмотренных технологий, мы одновременно решаем несколько задач: повышаем результативность воспитательно-образовательного процесса, формируем у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. А главное – всё это доставляет огромное удовольствие.

Хочу закончить свое выступление следующими словами

Здоровье ребенка превыше всего,

Богатство земли не заменит его.

Здоровье не купишь, никто не продаст.

Его берегите, как сердце, как глаз!!!

Спасибо. Надеюсь, что полученная информация была для Вас интересной и полезной.