



Научно-издательский центр «Социосфера»
Учреждение Российской Академии Образования
«Институт психолого-педагогических проблем детства»
Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет
Информационный центр «ИЦФЭР ресурсы образования»



Дошкольное образование в стране и мире: исторический опыт, состояние и перспективы

*Материалы международной
научно-практической конференции*



10–11 ноября 2012 года
Пенза – Москва – Витебск

**НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ СОХРАНЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ (ОПЫТ МБДОУ «ЦЕНТР
РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 61»
Г. НАХОДКА ПРИМОРСКОГО КРАЯ)**

Т. А. Лобода

**МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 61»,
г. Находка, Приморский край, Россия**

Summary. This work analyses the prospects of implementation of preschoolers saving health innovative technologies. Practicing of innovative medical – sanitary measures in combination with artistic expression allows solving complex problems both medical and social. Experience of combined techniques using shows a positive trend in the development of pre-school children in reduction of disease and improving the socio-psychological climate in children's groups.

Key words: healthy lifestyle; saving health innovative technologies; innovative medical - sanitary measures; walking barefoot; respiratory gymnastics; hardening.

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям, способностям, здоровью. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. 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 [4, с. 200].

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. Поэтому содержание повседневных ритуалов в контексте

идей здоровьесбережения 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.

Определим роль и значение последнего из упомянутых компонентов здорового образа жизни – закаливания. В последние годы в дошкольные образовательные учреждения активно внедряются инновационные формы и методы оздоровления детей. Существует множество нетрадиционных методов, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами. Для осуществления лечебно-оздоровительных мероприятий в первой младшей группе МБДОУ «ЦРР – детский сад № 61» с 2009 года практикуется использование нетрадиционных методов закаливания дошкольников: «Хожение босиком», «Дыхательная гимнастика» и «Массаж биологически активных точек тела». Перечисленные методики являются одними из наиболее современных и, как показывает опыт, эффективных способов снижения уровня заболеваемости малышей при посещении дошкольного учреждения.

С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Хожение 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 [5, с. 35]. 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 «Хожение 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 фи-

зической нагрузке. Для повышения интереса использую образно-игровые сюжеты: «чистюли», «дождик», «зайки», «обезьянки» и т. д.

При проведении нетрадиционного метода закаливания необходимо соблюдать следующие правила.

1. У взрослого должно быть всегда хорошее настроение.
2. Взрослый должен ежедневно проводить закаливающие процедуры – если мы хотим видеть наших детей здоровыми.
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. Не только сами радуемся успехам ребенка, но и рассказываем о его успехах родителям.
7. Старайтесь соблюдать основные принципы закаливания: систематичность, постепенность и индивидуальный подход к ребенку.

Как показывает опыт, закаливание лучше начинать с бодрящей гимнастики «Пора вставать». Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после сна. Гимнастика проводится в групповой комнате в трусиках, маечках и босиком. Она помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, выполнять движения в общем для всех темпе, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус, здоровье детей, создает бодрое, радостное настроение.

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 [3, с. 10]. 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 масса-

жа на улучшение общего состояния малышей в период нахождения в дошкольном учреждении.

В сочетании с приведенными выше методами (хождением босиком и дыхательной гимнастикой) точечный массаж используется посредством 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 самомассаж. 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». Ребенок, играя, разглаживает свое тело, видя в нем предмет забавы, ласки, любви. Выполняя упражнения массажа в игровой форме, дети получают радостное настроение.

Для оздоровления детей раннего возраста в сочетании с хождением босиком полезно использовать «игровые дорожки» (ребристая доска, силуэты стушей, колючие коврики). Применение этих спортивных снарядов не только делает процедуру более интересной, но и развивает двигательную активность, улучшает координацию движений, укрепляет отдельные мышцы рук, ног, развивает гибкость. Рифмованные фразы, произносимые педагогом во время выполнения детьми упражнений в закаливании, повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения, например: «Муравьишки, муравьишки, вы, как-будто бы из книжки! Вместе весело и дружно строим домик очень нужный!»

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.

1. Массаж с губками для мытья посуды «Чистюли» позволяет 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, с. 11]

2. Массаж «Дождик» способствует расслаблению, снятию напряжения, 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!» [1, с. 48]. 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 закалилку организму.

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.

Все современные направления оздоровления детей, используемые в детском саду, дали положительные результаты. Снизилась простудная заболеваемость в группе, повысилась посещаемость детей. Но самое главное – дети с желанием посещают группу, что является показателем, прежде всего, их психического благополучия. Закаливание не только повышает адаптацию детей к внешним условиям, но и закладывает фундамент здоровья.

Библиографический список

1. Баранова Е. В. Развивающие занятия и игры с водой в детском саду и дома. – Ярославль: Академия развития, 2008. – С. 48.
2. Подольская Е. И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа. – Волгоград: Учитель, 2011. – С. 11.
3. Утробина К. К. Запомательная физкультура в детском саду. – М.: ГНОМИД, 2004. – С. 10.

4. Чиркова С. В. Родительские собрания в детском саду. – М.: ВАКО, 2009. – С. 200.
5. Широкова Г. А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – С. 35.