

Круглый стол для педагогов «Нетрадиционные методы оздоровления детского организма»

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребёнка и его полноценное физическое развитие являются главной задачей педагогического процесса.

Для более совершенных и перспективных форм организации работы по физическому воспитанию, охраны жизни и здоровья детей рекомендуется применять **нетрадиционные методы оздоровления детей**. Для успешного решения данной задачи: предпочтительно проводить систематическую оздоровительную и профилактическую работу. Только совместная деятельность педагогов, родителей и детей может дать значительный результат.

Помимо традиционных занятий по физической культуре особое внимание нужно уделять использованию практически апробированных и разрешенных **методик нетрадиционного оздоровления детей**.

К нетрадиционным формам (методам) оздоровления относятся:

- Пальчиковая гимнастика
- Закаливание
- Дыхательная гимнастика
- Массаж биологически активных точек тела
- Гимнастика для глаз
- Игровой стретчинг
- Гимнастика после сна

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

На некоторых из них мы хотели бы остановиться более подробно. **Пальчиковая гимнастика** служит для развития у детей ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращают учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний

мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. К этому методу оздоровления детского организма можно подойти творчески. Например, использовать мячик Су-Джок. Метод Су - Джок терапии обладает высокой эффективностью, безопасностью и простотой, базируется на традиционной акупунктуре и восточной медицине самооздоровления. "Су" по-корейски - кисть, "Джок" - стопа.

Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джокстимуляторов: массажёры типа «каштан». Внутри таких шариков «каштанов», как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что можно их легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание. Массажные шарики "Каштан" в комплекте с двумя металлическими кольцами используют в сочетании с упражнениями по коррекции звукопроизношения, что способствует повышению физической и умственной работоспособности детей. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук.

Как вы думаете, с какого возраста можно начинать такой метод оздоровления?

Достоинствами Су – Джок терапии являются:

Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.

Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.

Универсальность - Су – Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Су - Джок терапия - это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления и

самоисцеления путем воздействия на активные точки.

Давайте с вами поиграем в Пальчиковую игру «Ёжик».

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, а затем на левой.

Ёжик, ёжик, хитрый ёж, на клубочек ты похож.

(дети катают Су Джок между ладонями)

На спине иголки

(массажные движения большого пальца)

очень-очень колкие.

(массажные движения указательного пальца)

Хоть и ростом ёжик мал,

(массажные движения среднего пальца)

нам колючки показал,

(массажные движения безымянного пальца)

А колючки тоже

(массажные движения мизинца)

на ежа похожи

(дети катают Су Джок между ладонями).

Также для развития мелкой моторики можно использовать нетрадиционное физкультурное оборудование. **«Моталочки» или «Карандаши - моталочки».** Мы сделаем их самостоятельно с вами. Нам понадобится веревочка и карандаш.

Моталочки развивают мелкую моторику и укрепляют мышцы рук, развивают ловкость и быстроту реакции.

Игра с педагогами «Моталочка».

Закаливание – метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: **Какими, например?** (воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами).

Более эффективными воздействиями обладают нетрадиционные методы закаливания.

Методика солевого закаливания.

Показания: Метод солевого закаливания показан всем детям дошкольного возраста.

Процедура состоит в следующем:

Берутся три полотенца.

Первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 л воды 90 г соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Можно заменить полотенце следками – ножками (на ребристый пластик нашиваются лоскуты цветных махровых полотенец, которые смачиваются солевым раствором – это позволяет внести игровой элемент и разнообразить процедуры).

Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым.

Третье полотенце остаётся сухим.

Ребёнок встаёт ногами на первое полотенце, выполняет притопывание и т. д. в течение 4 – 5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришёл с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо.

Важным моментом при проведении закаливания на солевых дорожках является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используются массажёры для стоп, различные коврики и массажные дорожки, упражнения для стопы: покачивание вперёд — назад на стопе, ходьба на носках, перетопывания с ножки на ножку, прыжки.

Предлагаю всем желающим встать и попробовать подготовить свои ножки для солевого закаливания.

Точечный массаж по методу А. А. Уманской.

Точечный массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под воздействием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, например, интерферон, которые очень часто намного эффективнее и

безопаснее таблеток.

Для повышения сопротивляемости организма к простуде и заболеваниям верхних дыхательных проводят точечный массаж особых зон грудной клетки и лица, которые являются регуляторами деятельности внутренних органов.

Вы знаете технику массажа? Можете продемонстрировать?

Игровой стретчинг – Вы слышали когда-нибудь о таком методе?

Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность. Методика упражнений игрового стретчинга основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

В ходе проведения занятия решаю следующие задачи:

Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.

Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме.

Как вы думаете, с какого возраста можно начинать такие занятия?

Начинать занятия с детьми игровым стретчингом можно уже с 4 лет. К этому времени у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно, эмоционально и выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

Пример одного из упражнений предлагаем мы выполнить вместе с вами «Бабочка» - помогает растянуть мышцы и связки бедра, сохраняет гибкость тазобедренных суставов.

И.П. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях и соединить стопы. Спина прямая.

Опустить разведённые колени до пола. Задержаться на некоторое время (4- 6 сек).

Поднять колени с пола. Дыхание нормальное. Движение динамичное.

Конкурс «Волшебный мешочек».

Достаньте из мешочка предмет и ответьте: «Какой вид оздоровления он отражает?»

Покажите пример упражнения с этим предметом. Например: фасоль – пальчиковая гимнастика и массаж.

Конкурс. «Стань поэтом» (2-3 мин. на обдумывание).

К началу предложения нужно придумать рифму:

«Чтобы детям сладко спать...

Нужно музыку включать».

«Лук, чеснок – вот это чудо...

боится их простуда».

«Чтобы кашлем не страдать...

Надо правильно дышать».

«Раз фасоль и два фасоль...

Массажуем ладонь».

«Чтобы смелым быть и в школе, У доски ответ держать...

Нужно в садике почаще роль в спектакле исполнять»

«Трав душистый аромат...

Сон улучшит во сто крат».

«Днем поспали и проснулись, Потянулись, улыбнулись, Ручки, ножки мы подняли...

Здоровей намного стали»

Уважаемые коллеги, перед вами лежат листы бумаги и карандаши, нарисуйте символ, который, по вашему мнению, олицетворял бы здоровье (участники рисуют, а потом озвучивают свои символы).

В заключении хотелось бы сказать, что применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирует положительные мотивации у педагогов ДОУ, родителей и детей.

Будьте здоровы, и помните слова великого Сократа: **"Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто!"**