Практикум «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

**Цель:** познакомить педагогов с современными здоровьесберегающими технологиями.

1.Здоровьесберегающие технологии – это комплекс средств и мероприятий, направленных на укрепление психофизического и психологического здоровья детей. Примером могут служить профилактические и реабилитационные мероприятия: точечный массаж, глазодвигательная гимнастика (система специальных упражнений, производимых органами зрения с целью профилактики нарушений и улучшений зрительной функции), гимнастика мозга (специально разработанные упражнения, оказывающие тренирующее и коррекционное воздействие на кору больших полушарий мозга), дыхательная гимнастика (упражнения для развития и укрепления органов дыхания и профилактики заболеваний), общий и профилактический массаж, различные виды закаливания в сочетании с физическими упражнениями, оздоровительный бег на воздухе.

2. Сегодня мы познакомимся с некоторыми видами ЗСТ.

Точечный массаж - приемы точечного массажа легко освоить взрослым, а затем научить детей. Выполнять их нужно по порядку, массируя точку за точкой.

Массаж лица

Положить ладони на лоб, чтобы кончики пальцев обеих рук касались друг друга. От середины лба медленно поглаживать ладонями до околоушной области лица. Упражнения (движения) производить:

а) от переносицы к ушам;

б) от желобка под носом к ушам;

в) от околоушной области лица к подбородку и обратно.

Поглаживать кончиками пальцев вокруг глаз расходящимися движениями от середины лба и снова к середине.

Игры, которые лечат

Живопись с помощью пальцев

Такой вид живописи благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет. Краски растекаются и переливаются, как эмоции. Такая живопись Помогает адекватно Выразить эмоциональное состояние ребенка: гнев, обиду, боль, радость. Это позволит отследить Внутреннее состояние ребенка. Прикосновение к краскам, их размазывание по ватману позволят более полно включиться в процесс творчества, мобилизует внутренне резервы организма.

Перед началом работы необходимо надеть на ребенка фартук, дать легко смываемые краски и закрыть поверхность стола клеенкой.

Начните вместе с ребенком, покажите ему, как это делать.

Расспросите, что он нарисовал.

Работа с глиной

Работа с Глиной оставляет приятые ощущения, помогает расслабиться. Этот вид работы удовлетворяет интерес ребенка к частям тела. Глина обладает свойствами, способствующими заживлению ран.

Занятия с глиной позволяют снять стресс, помогают Выражению чувств, избавляют от избытка слов, если ребенок болтлив, и приобщают к социальной активности необщительных детей.

При работе с глиной можно выполнить следующие задания:

- закройте глаза и почувствуйте кусок глины, подружитесь с ним. Какой он: холодный, теплый, влажный, сухой?;

- сожмите, разгладьте глину пальцами, тыльной стороной руки;

- протките глину;

- пошлепайте по ней, пощупайте место от шлепка;

- оторвите Кусочек и сделайте змею, сожмите в кусок.

Игры с песком

Игры с песком имеют положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта:

- при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние;

- развитие мелкой моторики и тактильно-мнемической чувствительности виляет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирует произвольное внимание памяти;

- с развитием тактильно-мнемической чувствительности и мелкой моторики ребенок учится прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.

При игре с песком можно выполнять такие упражнения:

- поскользить ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения;

- выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;

- пройтись ладошками по проложенным трассам, оставляя на них следы;

- создать отпечатками ладоней, кулачков, ребрами ладоней разные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с предметами окружающего мира;

- пройтись по поверхности песка каждым пальцем обеими руками;

- можно группировать пальцы по два, три, четыре, пять;

- поиграть пальчиками по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мелкие движения вверх-вниз.

Для игры с песком в помещении необходимы:

- водонепроницаемый деревянный ящик;

- чистый просеянный песок (лучше его прокалить);

- вода в кувшине, чтобы можно было смочить песок;

- баночки с водой для смывания песка.

Искусственная тропа здоровья.

Дети входят в зал и идут по мелкой ребристой дорожке, затем переходят в емкости с водой, далее идут по массажным дорожкам, мелким камешкам, крупной ребристой доске, вновь емкости с водой, массажные дорожки и крупные камни.

Двигательно-оздоровительные моменты в режиме дня.

Среди этих форм работы упражнения по развитию мелких мышц рук, мимики, элементы психогимнастики, физкультминутки. Все они носят многофункциональный характер. Двигательные паузы способствуют психофизической релаксации, повышению работоспособности, эффективному переключению детей с одного вида деятельности на другой.

Музыкотерапия

Музыка — составная часть нашей жизни, а потому она должна быть такой же разнообразной, как и окружающий нас мир. Демократизация педагогического процесса в дет­ском саду позволяет расширить возможности использования музыки. Мощное положительное влияние музыка оказывает и на здоровых, и на больных детей-дошкольников.

Одной из оздоровительно-профилактических задач кол­лектива ДОУ должно стать создание оптимальных условий в период пребывания детей в их втором доме — детском саду. По утрам, в момент приема детей в детский сад, необходимовключать записи классических и современных произведе­ний с соответствующим мажорным, солнечным звучанием. В этом случае музыка будет выступать в качестве терапевти­ческого средства, корректируя психофизическое состояние детей. Необходимо ис­пользовать методику музыкально-рефлекторного пробуждения малышей после дневного сна. Оно должно быть индивидуальным, в зависимости от типа нервной системы ре­бенка. Для этого можно отвести не менее 10 мин. Для плохо спящих детей — 1—2 мин и 6—8 мин — для тех, кто спал крепко. В таком индивидуальном пробуждении заложен боль­шой коррекционно-профилактический эффект. Чтобы пробуж­дение не вызвало отрицательных эмоций, необходимо исполь­зовать тихую, нежную, легкую музыку. 10-минутная компо­зиция должна быть постоянной, чтобы у детей выработался своеобразный рефлекс. Через полтора-два месяца музыкаль­ная композиция может быть заменена на другую.

Большое значение для оптимального пробуждения детей имеет текст, произносимый педагогом на фоне музыки. Он не должен быть громким, отрывистым, слова звучат мягко, лас­ково.

Говоря о нетрадиционных формах использования музыки, следует помнить, что музыка не всегда должна звучать посто­янно, с первой и до последней минуты занятия.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода. Но причиной плоскостопия может статьи тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, с толстой подошвой, так как они лишают стопу ее естественной гибкости. При ходьбе на высоких каблуках происходит перераспределение нагрузки: с пятки нагрузка перемещается на область поперечного свода, который не выдерживает несвойственные ему перегрузки, и начинается формирование поперечного плоскостопия. Известную роль при этом играет мышечная недостаточность — ослабление мышцы, отводящей большой палец, межкостных мышц и др.

В раннем детском возрасте малоподвижная форма плоскостопия обычно безболезненна, в дальнейшем же, по мере роста ребенка, этот недостаток может увеличиться и причинить много неприятностей. Поэтому важно предупредить плоскостопие, а если оно все-таки появилось, своевременно проводить лечение.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациона ной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях спины.

Солевые дорожки

Эффективным средством закаливания в дошкольном уч­реждении является хождение по соленым дорожкам. Эффект соленых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями.

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. Второе полотенце, на­моченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым. Третье полотенце остается сухим. Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притопывание, прыжки и т.д. в течение **4—5** минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришел с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем пе­реходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо.

Важным моментом при проведении закаливания на соле­ных дорожках является то, что стопа должна быть предвари­тельно разогрета. С этой целью используются массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки, упражнения для стопы*:* покачивание вперед-назад на стопе, ходьба на носках, прыжки и т. д.

Пальчиковый массаж – 1.начинается с мизинца от ногтя двумя пальцами другой руки по внутренней и внешней стороне пальца, надавливанием до основания. Затем опять от ногтя двумя пальцами (большим и указательным) надавливаем по верхней и нижней стороне пальца до его основания. При надавливании суставы на пальцах не массируем, пропускаем.

2. Начиная с мизинца, выполняем круговые движения вперед – назад 1 секунду.

Пальчиковый массаж улучшает кровообращение в органах:

Мизинец отвечает за сердце, безымянный за кишечник, средний за печень, указательный за желудок, большой за голову.

Дыхательная гимнастика.

Дыхание – одно из основных проявлений жизнедеятельности организма. Древние люди замечали: «Пока дышу – надеюсь» Дыхательная гимнастика способствует ускоренному развитию мышц, помогающих дыханию, укрепляет голосовые связки, тонизирует верхние дыхательные пути.

Работа с родителями

Причиной формирования определенного отношения к здо­ровью являются непосредственно взрослые как носители оп­ределенных физических и психических качеств. Родители, пренебрежительно относящиеся к своему здоровью, не мо­гут сформировать правильного отношения к здоровью у сво­его ребенка.

Формы работы с родителями: родительское собрание, консультация, круглый стол,

день открытых дверей

«ДНЕВНИЧОК-ЗДОРОВЯЧОК»

«Дневничок-здоровячок» неоценим как для совместной ра­боты воспитателя с ребенком, так и в работе с родителями, и может использоваться в качестве дополнительного материала при изучении семьи, ее устоев и внутрисемейных взаимоот­ношений.

Дав ребенку возможность высказать «тайное», мы помога­ем ему лучше познать себя, осознать свои поступки и их по­следствия, а кроме того найти разнообразные решения про­блемы и сделать осознанный выбор.

Родители имеют возможность взглянуть на свою семью, взаимоотношения в ней, и на самих себя глазами ребенка.

Для работы над дневником понадобятся: цветные каранда­ши, фломастеры, клей, фотографии, которые дети приносят из дома, шаблоны или трафареты для рисунков по темам.

3. Выводы и рекомендации. Обмен мнениями.