Экспериментирование,

как одна из форм работы по оздоровлению детей

дошкольного возраста.



Экспериментирование, как одна из форм работы по оздоровлению детей. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. В этом деле не должно быть мелочей. Вся жизнедеятельность ребенка в детском саду должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Несколько лет я работаю над проблемой детского экспериментирования с объектами неживой природы. Понимая значение экспериментирование для психического развития ребенка, мы оборудовали в группе мини-лабораторию, которую снабдили необходимым оборудованием и материалами для работы. Затем был составлен перспективный план. За основу я взяла четыре категории неживой природы – это: ВОДА, ВОЗДУХ, СОЛНЦЕ, ЗЕМЛЯ. При разработке плана и занятий я опиралась на рекомендации Министерства образования РФ. Инструктивно – методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения от 14.03.2000г. №65/23-16», где предпочтение отдается интегрированным занятиям. Передо мной встала задача, соединить познавательную активность с оздоровительной направленностью, и кажется, мне это удалось.

Занятия экспериментирования способствуют решению следующих задач:

1. Сохранению и укреплению здоровья детей
2. Развитию сенсорных и моторных функций
3. Профилактике нарушений зрения, простудных заболеваний, опорно-двигательного аппарата
4. Приобретению навыков правильного дыхания
5. Привитию навыков элементарного самомассажа
6. Развитию интеллектуальных функций: мышления, памяти, воображения, внимания
7. Развитию эмоционально-волевой сферы и др.

Для доказательства того, что у вас получилось соединить познавательное с оздоровительным, хочу привести несколько примеров. По теме «Вода» у нас запланировано три занятия. 1. Какая бывает вода? 2. Вода-растворитель. Очищение воды. 3. Путешествие Капельки. На первом занятии, когда мы знакомимся со свойствами воды, что она прозрачная, не имеет запаха, имеет вес, не имеет собственной формы и др. (дети принимают активное участие в проведении опытов). После окончания занятия дети идут в туалетную комнату, моют руки с мылом, затем мы проводим такую процедуру – обливание рук прохладной, а позднее и холодной водой, время можно увеличить от 5-15 сек. до 2-3 мин.

Процедуру можно сопровождать такими стихами:

Раз – обмоем кисти рук

Два – с другою повтори

Три – до локтя намочи

Четыре – с другою повтори

Пять, шесть, семь, восемь –

Всю усталость быстро сбросим

Девять – воду отжимай

Десять – сухо вытирай. (дети растирают руки до красна).

Эта процедура занимает очень мало времени, но по воздействию на детский организм она очень эффективна.

Во время проведения другого занятия, когда мы опытным путем знакомимся с водой, как растворителем, мы растворяем в воде различные вещества: соль сахар, муку, речной песок, землю и др. вещества. Дети проводят опыты, наблюдают и делают выводы о том, что не все вещества одинаково растворяются в воде, результаты фиксируют в тетрадях.

Во второй части занятия я спрашиваю у детей: - «Кто знает, почему очень полезно купаться в море и дышать морским воздухом?». Ответы можно услышать разные.

Виталина Г., говорит, что когда она была маленькой часто и подолгу болела, после того, как они съездили на море – болеть стала реже. Теперь они ездят каждый год, а болеть она перестала совсем.

Я объясняю детям, что морской воздух очень полезен, т. к. в нем большое содержание йода, которого так не хватает жителям средней полосы России, а купание в соленой воде полезно детям и больным, ослабленным людям.

А давайте мы сами, в наших условиях приготовим целебный морской коктейль. На литр воды – 2 ст. ложки соли, 2 ст. ложки соды, 7 капель йода. Дети сами вымеряют необходимое количество веществ, йод добавляет воспитатель. Дети, помешивая, наблюдают процесс растворения. Итак, наш полезный коктейль готов, после обеда дети полощут этим раствором горло, для профилактики простудных заболеваний (рецепт приготовления раствора взят из программы оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш»).

Также дети самостоятельно умеют готовить солевой раствор для дорожки, когда мы проводим этот вид закаливания.

Очень кратко я расскажу о других формах закаливания. В процессе изучения темы «Воздух» мы используем следующие мероприятия: 1. Упражнение на развитие силы дыхательных мышц. 2. Дыхательные упражнения (по М. Лазареву).

1. Лети, перышко, лети! Ребята, вы помните сказку «Три поросенка»? вспомните, что делал волк, чтобы разрушить домики поросят? – Он дул на домики. Да, у волка было сильное дыхание. А сейчас мы будем проверять силу вашего дыхания. Постройтесь на одной линии, подставьте ладошки, я каждому положу легкое перышко или скомканный листочек бумаги. Поднесите ладошку ко рту и изо всей силы подуйте на перышко. Чьё перышко улетит дальше всех? Опыт повторяется несколько раз. Если перышко летит далеко, значит дыхание сильное. Лучшее упражнение на развитие дыхательных мышц – это ходьба и бег на лыжах.
2. Дети смеются, как умеют, стараясь согласовывать смех со звучанием ритмичной музыки. Делают выпад вперёд ногой, согнутой в колене, с сильным выдохом и прижатием груди к колену, с последующей фиксацией её в этом положении и задержкой дыхания на выдохе. Это упражнение полезно для оттока мокроты.

Следующие мероприятия мы относим к циклу «Солнце», где мы даем представление о том, что Солнце является источником тепла и света; все предметы нагреваются, когда на них падает свет. В процессе экспериментирования дети узнают, что темные предметы нагреваются сильнее, поглощая больше солнца. Поэтому в жаркую погоду мы одеваемся в светлую одежду. Нельзя долго смотреть на солнце или другие осветительные приборы – можно обжечь роговицу глаз. Вот здесь будет уместно провести гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» (в соответствии с методикой йогов).

СОЛНЕЧНЫЙ МОЙ ЗАИНЬКА – дети вытягиваю вперёд

ладошку

ПРЫГНИ НА ЛАДОШКУ ставят на ладонь указательный

палец другой руки СОЛНЕЧНЫЙ МОЙ ЗАИНЬКА, - прослеживают взглядом

движения пальца,

которым медленно прикасаются

сначала к носу, вновь отводят вперед, затем последовательно

дотрагиваются до одного плеча,

лба и др. плеча, каждый раз

отводя

палец перед собой.

МАЛЕНЬКИЙ, КАК КРОШКА

ПРЫГ НА НОСИК, НА ПЛЕЧО

ОЙ, КАК СТАЛО ГОРЯЧО!

ПРЫГ НА ЛОБИК И ОПЯТЬ

НА ПЛЕЧЕ ДАВАЙ СКАКАТЬ,

ВОТ ЗАКРЫЛИ МЫ ГЛАЗА,

А СОЛНЫШКО ИГРАЕТ

ЩЕЧКИ ТЕПЛЫМИ ЛУЧАМИ

НЕЖНО СОГРЕВАЕТ.

А ещё можно проводить массаж биологически активных зон «Солнышко».

Солнце утром рано встало, (поднимают руки вверх)

Всех детишек приласкало (потягиваются, делают руками «фонарики»)

Гладит грудку, (массируют «дорожку» вдоль переднее-срединного

меридиана по спирали снизу вверх)

Гладит шейку (поглаживают шею большими пальцами рук сверху

вниз)

Гладит носик, (кулачками растирают крылья носа)

Гладит лоб, (проводят пальцами по лбу от середины к вискам)

Гладит ушки, (ладонями растирают уши)

Гладит ручки (растирают ладошки)

Загорают дети (поднимают руки вверх)

Вот!

Ну и когда мы работаем по теме «Земля», а правильнее будет сказать «почва», в процессе практической работы мы узнаем, что в состав почвы входят воздух, вода, перегной, песок, глина, минеральные соли. Вот здесь, на мой взгляд, будет уместно провести отличное закаливающее средство, так называемое, «босоножье» - эта процедура повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Процедуру желательно начинать в теплый период года.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Виды ходьбы и дозировка | | | |
| Теплый период года | Время | Холодный период года | Время |
| Старшая группа | Ходьба и бег по земле, воде, асфальту | От 5 – до 90 минут | Ходьба и бег босиком по комнатному полу | От 5 – до 30 минут |
| Подготовительная  группа | Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли | От 5 минут и неограниченно | Свободный бег и ходьба в группе | От 5 – до 30 минут |

Вот так, очень коротко мы попытались рассказать о том, как можно занятия по экспериментированию направить на оздоровление дошкольников.