МБДОУ детский сад №16 «Жемчужинка»

Творческая работа.

Тема «Современные подходы к организации оздоровительной работы

в детском саду».

Работу выполнил: воспитатель

Шарина И.В.

г.Сергач 2013г.

Содержание.

Введение ………………………………………………………………………………3

**Глава 1**. Современные подходы к организации оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении…………………………………….…..6

* 1. Понятие «оздоровительная работа» ………..………………………6
  2. Особенности организации оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждение ..….………………………………….13

Вывод по первой главе……………………………………………………………… 19

**Глава 2.** Использование нетрадиционных средств в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста………………………………………………..……. 20

2.1 Характеристика нетрадиционных средств оздоровления

дошкольников……………………………………………………… 20

2.2 Дыхательная гимнастика как средство оздоровления детей дошкольного возраста ……………………………………………. 25

Вывод по второй главе………………………………………………………………31

Заключение………………………………….……………………………………….32

Литература…………………………………………..……………………………….33

**Введение**

Сегодня отмечается высокий уровень соматических заболеваний у детей, тенденции к общей ослабленности здоровья поступающих в детский сад воспитанников, снижении иммунитета. Поэтому сохранение и укрепление здоровья - одна из главных стратегических задач дошкольного воспитании. Уже в дошкольном возрасте возникает необходимость формировать у детей активную позицию ,направленную на укрепление и сохранение своего здоровья ,которая впоследствии стала бы потребностью, привычкой, элементарным навыком. Проблема оздоровления, воспитания и развития -дело не одного дня, а целенаправленная, систематически спланированная работа ДОУ на длительный период времени.

Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то оздоровительную направленность должна иметь вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ). А в первую очередь принципу оздоровительной направленности должна отвечать организация физического воспитания дошкольников.

Проблемой оздоровлении дошкольников занимались такие учёные, как Т.И.Алиева, В.Г.Алямовская, О.М.Дьяченко, Е.А.Екжанова, М.Н.Кузнецова С.М.Мартынов, Л.А.Парамонова, Е.А.Сагайдачная и др. Положения о сущности здорового образа жизни и теории формирования здоровья, отражены в трудах Н.А. Амосова, М.В. Антроповой, И.А. Аршевского, Э. Бокка, К.Н. Венцеля, Ю.П. Лисицина, М.И. Покровской, В.Л. Фармаковского, Ф.Шольца и др.

Следует отметить, что сохранению и укреплению здоровья способствует система здоровьесберегающих форм жизнедеятельности человека — здоровый образ жизни, который закладывается с раннего возраста. На формирование системы знаний и умений в области познания ребенка самого себя, своих возможностей и способов их развития наибольшее влияние оказывают образовательные учреждения, на которые возлагаются задачи по формированию культуры здорового образа жизни, исходя из социальных основ здоровья и осознания ответственности общества за здоровье детей.

Цель: изучить возможности использования нетрадиционных средств в оздоровительной работе с дошкольниками в детском саду.

Объект исследования: оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста.

Предмет исследования:возможности использования нетрадиционных средств в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении.

Задачи:

1. Раскрыть понятие «оздоровительная работа», его составляющие .

2.  Изучить особенности организации оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.

3.   Рассмотреть возможности использование нетрадиционных средств оздоровительной работы в детском саду.

Теоретические основы исследования базируются на научных положениях о роли оздоровительной работы в биологическом и социальном развитии ребенка (И.А. Аршавский); о реализации оздоровительной направленности в физическом воспитании (Н.А.Амосов), о влиянии целенаправленных занятий физическими упражнениями на профилактику и коррекцию опорно-двигательного аппарата дошкольников (М.И. Фонарев).

Значимость исследования: систематизирован материал по проблеме организации оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении, изучены возможности использования нетрадиционных средств в оздоровительной работе дошкольного образовательного учреждения.

Методы исследования: изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; анкетирование и наблюдение за дошкольниками; диагностика физического развития дошкольников.

База исследования: МБДОУ №16 г. Сергач, Нижегородской области.

Структура: работа состоит из введения, 2 глав, выводов по главам, заключения, списка литературы.

**Глава 1. Современные подходы оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.**

* 1. **Понятие «оздоровительная работа».**

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Физическое здоровье обеспечивается: гигиеническими факторами( режим дня, здоровое питание, личная гигиена); физическими упражнениями и оптимальным двигательным режимом; закаливанием (оздоровительные силы природы).

Психологическое здоровье включает в себя:

- адекватный возрасту уровень зрелости личностных сфер( познавательной и эмоционально – волевой);

- способность к самоуправлению своим поведением;

- адаптивность в микросоциальных отношениях ( умение общаться);

- соответствие субъективных образов отражаемым объектам и характеру реакции ( адекватность восприятия и реагирования).

Социальное здоровье определяется как количество и качество межличностных связей индивидуума и степень его участия в обществе. Существуют социальные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека:

- умение оберегать и поддерживать контакты с близкими людьми;

- умение налаживать хорошие взаимоотношения с другими людьми;

- вдумчиво организованный, разносторонний, познавательно и эмоционально насыщенный досуг с разумным включением в него оздоровительной практики.

Понятие «оздоровительная работа» - это система обеспечения сохранения и укрепления физического и психического здоровья человека. На физическое и психическое здоровье человека оказывают влияние внутренние (наследственность, заболевания) и внешние, (условия жизни, питания, труда, система физического воспитания, географическая среда, природные условия) факторы.

Ученые утверждают, что здоровье народа на 50 - 55% определяется образом жизни (ОЖ), на 20-25% - экологическими, на 20% - биологическими (наследственными) факторами и на 10% - медициной [37, с. 10].

Здоровый образ жизни - категория, интегрирующая биологические, социальные и экологические представления о здоровье человека и его жизнедеятельности, поскольку физическое благополучие зависит не только от наследственности и количества внимания к здоровью ребенка со стороны родителей и врачей, но и от влияния экологических факторов, от степени гармонизации взаимоотношений ребенка с внешней социальной и экологической средой [2].

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Кроме того, в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков), психологии (О.С.Осадчук), экологии (З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд) и педагогики (В.Г. Алямовская, Г.К.Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Лазарев, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова, О.С. Шнейдер и др.).

Формирование здорового образа жизни во многом обусловлено процессом социализации индивида. Развитие и социализация ребенка происходит в определенной социальной среде, которая является важным фактором регуляции его поведения. В исследованиях Н.В. Бордовской, В.П.Озерова, СЮ. Толстовой, О.Л. Трещевой, С.О. Филипповой подчеркивается роль социума как среды формирования у детей определенного образа жизни. Социальное направление в решении проблемы формирования здорового образа жизни также прослеживается в работах В.П. Петленко и Н.Г.Веселова.

Интерес ученых к поставленной проблеме не случаен. Направленность личности на здоровый образ жизни - процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания.

Формирование здорового образа жизни – это побуждение к включению в повседневную жизнь личности различных новых для нее форм поведения, полезных для здоровья; изменение, а то и вовсе отказ от вредных для здоровья привычек; овладение знаниями на основе которых можно грамотно, безопасно и с пользой для здоровья начать вести здоровый образ жизни, постепенно добиваясь, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали привычками [29].

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, как отмечает ряд авторов (А.Ф. Аменд, С.Ф. Васильев, М.Л. Лазарев, О.В.Морозова, Т.В. Поштарева, О.Ю. Толстова, З.И. Тюмасева и др.), - проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни. На образование, как социальный способ обеспечения наследования культуры, социализации и развития личности, возложена надежда государственной политики по формированию индивидуальной культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, как одной из основных составляющих национальной культуры здорового образа жизни. Основными направлениями деятельности системы дошкольного образования в данной области являются:

- уточнение понятийного аппарата: здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни;

- исследование состояния здоровья детей дошкольного возраста и определение основных групп факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья ребенка;

- выявление и исследование проблем формирования культуры здорового образа жизни;

- создание теории и практики разработки и внедрения педагогических технологий, ориентированных на сохранение, укрепление здоровья детей.

Анализ научно-методической литературы , особенно последнего десятилетия, показывает, что на современном этапе внедряются в систему дошкольного воспитания различные инновационные программы и здоровьесберегающие технологии.

В основу здоровьесберегающих технологий положены такие общеметодические принципы, определяющие основные положения, содержание, организационные формы и методы воспитательно - образовательного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении, как:

- принцип активности и сознательности — успех в работе мы определяем через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса. Оздоровительная работа предполагает формирование у дошкольника понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения, осознавая оздоровительное воздействие, ребенок учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера.

- принцип, систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

- «Не навреди» - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий выбираются с учетом их безопасности для здоровья и развития ребенка.

- доступности и индивидуализации – Оздоровительная работа в детском саду строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создаются индивидуальные оздоровительные программы, учитывающие особенности здоровья и развития ребенка. Процесс же сопровождения мы рассматриваем как совокупность последовательных действий, обеспечивающий развитие здоровой личности ребенка.

- системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

- оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Стремимся к тому, чтобы оздоровительную направленность имели не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

- комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

Управление здоровьеориентированной деятельностью в детском саду выстраивается на принципах:

- личностно-ориентированной направленности педагогического подхода к оздоровлению определяется нами в том, что ребенок одновременно субъект и объект деятельности по здоровьесбережению, то же самое мы можем сказать и о других субъектах образовательного процесса;

- профессионального сотрудничества и сотворчества, обеспечивается обязательное профессиональное взаимодействие воспитателя и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего педагогического процесса, а также тесное сотрудничество с семьей ребенка в контексте здоровьесбережения и здоровьеобогащения;

- синкретичности — объединение разнообразных методов здоровьесбережения и здоровьеобогащения в условиях педагогической технологии, а также объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребенку наиболее полно и самостоятельно проявлять себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт [37].

Таким образом приоритетным направлением работы ДОУ является оздоровительная работа в ценре которой стоят здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии, с целью построения единой и непрерывной системы оздоровления детей дошкольного возраста.

**1.2** **Особенности организации оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.**

Оздоровительная работа в детском саду имеет специфические особенности, которые выражаются в целях и задачах, в содержании, в формах организации оздоровления дошкольников.

Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма. Исходя из особенностей развития детского организма, задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию правильного соотношению частей тела (пропорции), регулированию роста и веса костей; развивать все группы мышц (мышцы туловища, спины, живота, ног, плечевого пояса, рук, кисти, пальцев, стопы, шеи, внутренних органов, в том числе сердце, кровеносных сосудов), особое внимание уделять слаборазвитым группам мышц-разгибателей; способствовать усилению тока крови к сердцу, улучшению ритмичности его сокращения и способности приспосабливаться внезапно изменившейся нагрузке; укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, способствовать углублению дыхания, экономному расходованию воздуха, устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких, научить дышать через нос; способствовать правильному функционированию внутренних органов (пищеварения, выделения и д.р.); охранять кожу от повреждений и способствовать правильному развитию ее функции (терморегулирующих и защитных); способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, подвижности их, развитию активного торможения, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств (зрение, слух и др.)

Формы организации оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении являются: утренняя гимнастика, режим дня, организация НОД, закаливание, двигательная активность, подвижные игры, прогулка, динамические паузы и др.

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий — то, что И. П. Павлов называл внешним стереотипом,— обязательное условие правильного воспитания ребёнка.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Анализ практики работы дошкольных учреждений показывает, что в последние годы отмечает уменьшение удельного веса движений в общем режиме дня, это отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизация двигательного режима становится, таким образом, одним из элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний (ОРЗ).

Для характеристики двигательного режима в настоящее время все шире используется учет повседневной двигательной активности. Дети с большей двигательной активностью оказываются более развитыми и физически и психически: более интенсивная двигательная активность способствует лучшему физическому развитию, а лучшее физическое развитие, в свою очередь стимулирует двигательную активность и нервно-психическое развитие.

Утренняя гимнастика как форма оздоровительной работы в дошкольном учреждении является важным компонентом. Она обеспечивает хорошее настроение, повышает жизненный тонус. Утренняя гимнастика вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает целеустремлённость, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, даёт высокий оздоровительный эффект.

Основная форма работы с дошкольниками – это организация НОД целью которой является приобретение необходимых знаний, умений и навыков. НОД по физкультуре проводится 2-3 раза в неделю в первой половине дня. Её продолжительность, как и остальной НОД в детском саду, – 15-30 минут. Занятия физкультурой усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость. Гимнастические упражнения, лыжи, велосипед, плавание – все эти средства обладают высокой степенью воздействия на организм, поэтому требуется контролировать интенсивность нагрузок на детей при оздоровительных занятиях.

Для снятия усталости, профилактики переутомления и повышения работоспособности способствуют динамические паузы или физкультминутки, которые включаются как в режимные моменты, так и в организации НОД. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с движением занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. После физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным. Двигательная разминка во время большого перерыва между занятиями позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы.

Проводятся для закрепления оздоровительного эффекта подвижные игры, физические упражнения на прогулке. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для здоровья дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое. Правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей. Для пребывания детей на свежем воздухе отводится примерно до четырех часов в день. Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки после занятий и вечерней - после полдника. Время, отведенное на прогулки, должно строго соблюдаться.

Подвижные игры *–* сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств.

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому может способствовать комплекс гимнастики после дневного сна,который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7–15 минут).

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, спортивный досуг, дни здоровья. Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха важно учитывать климатические условия, особенности сезона и природные факторы. Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного учреждения и семьи. Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей. Практика дошкольных учреждений показала значимость праздников в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой.

Закаливание-важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода. Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку причиной ряда заболеваний (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т.п.) являются охлаждение организма.

Цель закаливания - выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.

В процессе закаливания в организме ребенка происходят изменения: клетки покровов тела и слизистых, нервные окончания и нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным и инфекционным заболеваниям. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Положительных результатов от закаливающих процедур можно ожидать только при соблюдении таких принципов, как постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, а также активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

Таким образом, оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении направлена на укрепление здоровья ребёнка, его физическое развитие, на формирование основ здорового образа жизни и формирование ответственного отношения дошкольников к собственному здоровью.

**Вывод по 1 главе.**

Понятие «оздоровительная работа» - это система обеспечения сохранения и укрепления физического и психического здоровья человека.

Под физическим здоровьем понимается система физических упражнений, гигиенических факторов, закаливание организма.

Психологическое здоровье предполагает способность к самоуправлению своим поведением, умением общаться, адекватно воспринимать и реагировать на ситуацию.

Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то оздоровительную направленность должна иметь вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ). А в первую очередь принципу оздоровительной направленности должна отвечать организация физического воспитания дошкольников.

Оздоровительная работа в детском саду имеет специфические особенности, которые выражаются в целях и задачах, в содержании, в формах организации оздоровления дошкольников. Формы организации оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении являются: утренняя гимнастика, режим дня, организация НОД, закаливание, двигательная активность, подвижные игры, прогулка, динамические паузы и др.

Таким образом, особенность организации оздоровительной работы в дошкольном учреждении выражается в последовательной смене двигательной деятельности с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, что предупреждает переутомление детского организма и даёт оздоровительный эффект.

**Глава 2. Использование нетрадиционных средств в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста.**

**2.1 Характеристика нетрадиционных средств оздоровления дошкольников.**

Чтобы по возможности предварить заболевания или сократить длительность и облегчить их течение, необходимо сочетать традиционные средства оздоровления с нетрадиционными, которые позволяют разнообразить образовательный процесс, вызвать интерес у детей к своему здоровью и сформировать желание укреплять его. Кроме того, нетрадиционные средства оздоровления позволяют вести профилактическую работу с детьми. По определению, профилактика заболеваний – это совокупность предупреждающих мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребёнка.

Наиболее доступна для детей дошкольного возраста – гимнастика для глаз. Современное производство с его динамичностью, обилием сложных и тонких деталей, непрерывным потоком зрительных и слуховых сигналов предъявляет высокие требования к нервной системе и органам чувств.

Глаз—самый подвижный из всех органов человеческого тела. Он совершает постоянные движения даже в состоянии кажущегося покоя, когда мы пристально смотрим на какой-либо предмет. Состоянием глазных мышц во многом определяется зрительная работоспособность. Поэтому гимнастика для глаз важна не меньше, чем общие физические упражнения.Как и любой другой вид гимнастики, упражнения для глаз принесут пользу только в том случае, если выполняются правильно, регулярно и длительно. Цель их—включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении данной трудовой операции, и, наоборот, расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка. Тем самым создаются условия для профилактики переутомления глаз и их заболеваний. Она может включаться в комплексы утренней гимнастики, гимнастики после сна, проводиться в виде физкультминуток.

Опыт показывает, что в старшем дошкольном детстве дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают первоначальные навыки ОБЖ, если знания преподносятся в доступной и увлекательной форме. В связи с этим разрабатываются новые оздоровительные методики и используются на практике. Одной из таких форм оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста является самомассаж.

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа «Не навреди!» Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при понимании важности и значимости оздоровительной работы с детьми.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.). Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи. Главной задачей самомассажа является : создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья, сформировать привычку к здоровому образу жизни,привитие элементарных навыков самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д. Самомассажу можно обучать в любом виде деятельности, в форме игровых упражнений, имитационных движений, что даёт наиболее положительный результат.

Статистика показывает что наибольшее количество заболеваний в детском возрасте это заболевания связанные с дыхательной системой организма. Поэтому дыхательная гимнастика в детском учреждении носит не только профилактический, но и оздоровительный эффект. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет от многих болезней, улучшает пищеварение. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Современная медицина развивается быстрыми темпами, ежегодно в какой-либо из ее областей происходят новые открытия, создаются усовершенствованные препараты. В последнее время в детских учреждениях применяется практика использования фитотерапии, как средство профилактики простудных заболеваний дошкольников. Под фитотерапией обычно понимаются препараты, созданные из натурального растительного сырья (трав, листьев, кореньев). Траволечение использовалось с начала времен, еще древние люди наблюдали за воздействием тех или иных растений на свое здоровье и применяли их, чтобы облегчить боль, остановить кровотечение и т.д. При помощи правильно подобранных средств фитотерапии можно исцелить большое количество недугов, например, простуду, жар, насморк, колики, диатез и многие другие. Использование такого средства как фитотерапия возможно только после консультации со специалистом так как могут вызвать серьёзную аллергическую реакцию у детей. Использование фитотерапии может помочь сохранить здоровье, важно лишь правильно выбрать ингредиенты и рецептуру.

Одним из оздоровительных средств выступает аромотерапия, при соблюдении некоторых мер предосторожности эфирные масла можно безопасно и эффективно применять при лечении детей. Дети вообще очень хорошо реагируют на ароматерапию и все натуральные методы лечения. Все простые средства самопомощи, предлагаемые ароматерапией, — ванны, ингаляции, компрессы и аэрозоли с эфирными маслами — дают хороший эффект при лечении детских болезней. И младенцы, и дети постарше очень хорошо реагируют на простой массаж . Правильное использование эфирных масел в виде ванн, массажа, аэрозолей или аромакурительниц — это очень эффективная форма профилактики простудных и других инфекционных заболеваний.

В последнее время внимание педагогов обращается на психологическую составляющюю здоровья детей. Одним из средств коррекции эмоционального состояния дошкольников выступает психогимнастика.

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).  
Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей

Основные достоинства психогимнастики:

- игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);

- сохранение эмоционального благополучия детей дошкольного возраста.

Таким образом, нетрадиционные средства оздоровления детей могут активно включаться в разные виды деятельности и сочетаться с традиционными средствами, они способствуют разнообразию оздоровительной деятельности и способствуют развитию интереса детей к процессу крепления здоровья.

**2.2 Дыхательная гимнастика как средство оздоровления детей дошкольного возраста.**

**Дыхание —** это совокупность процессов, которые обеспечивают поступление в организм кислорода и выделение из него углекислого газа (внешнее дыхание) и использование кислорода тканями и клетками для окисления органических веществ с освобождением содержащейся в них энергии, необходимой для жизнедеятельности (клеточное дыхание, тканевое дыхание ).

Диафрагма и дыхательная мускулатура человека работают, подчиняясь его сознанию и воле, поэтому для того чтобы правильно дышать, крайне важно знать устройство и механизм работы органов дыхания.

Выполнение **дыхательной гимнастики** преследует 2 **основные цели**:

1. Целенаправленно воздействовать на дыхательную систему, увеличивая ее функциональные резервы.
2. И посредством воздействия на дыхательную систему произвести изменения в функциональных системах и различных органах.

От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать.

Жизненная емкость легких тем меньше, чем меньше ребенок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит. Вот почему в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте решает следующие задачи:

-повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;

При составлении комплексов дыхательной гимнастики  учитывается:

-эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;

-доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;

-степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры.

С целью систематического использования дыхательные упражнения они включены в комплексы оздоровительной гимнастики после сна, утреннею гимнастику и физкультурных занятий. Огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей.

Техника выполнения дыхательных упражнений: в основу методики проведения занятий положено применение специальных статических и динамических дыхательных упражнений. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений. Этого можно достичь с произнесением гласных звуков(а-а-а, у-у-у, о-о-о)  шипящих согласных(ж и ш) и сочетаний звуков(ах, ух ,фу). Эти дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда и т. д.).

Помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания.

Занятия рекомендуется проводить в облегченной одежде, при температуре воздуха не выше 17-20  градусов. Продолжительность занятий  от 10-12 до 30 минут в зависимости от возраста детей и периодичности занятий. Занятия могут проводиться педагогом, инструктором, воспитателем или медицинским работником дошкольного учреждения.

В нашем дошкольном учреждении для детей 3-4 лет мы используем следующий комплекс дыхательных упражнений:

1. «Каша кипит»

Исходное положение: сидя на скамейке

Упражнение: поднять прямые руки вверх – вдох;

медленно опускать руки вниз – выдох ( с произношением

звука «ш- ш-ш»  до полного выдоха).

Руки опускать прямые. Повтор 4-5 раз

     «Комарик»

Исходное положение: сидя верхом на скамейке, руки на талии.

Упражнение: Сделать вдох, затем повернуть туловище вправо (выдох)

На выдохе протяжно произнести звук «з-з-з»(подражая комару)до полного выдоха.

После этого вернуться в исходное положение(вдох) и то же движение повторить в другую сторону. Повтор 4-5 раз в каждую сторону.

«Трубач»

Исходное положение: сидя на скамейке, кисти рук сложить в трубочку, поднести ко рту

Упражнение: Вдохнуть и медленно, удлиненно выдохнуть воздух с

    громким подражанием звуку трубы «п-ф-ф-у» (до конца

    выдоха).

    Повтор 4-5 раз.

 «Катание мяча»

Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены.

Упражнение: взять в обе руки большой резиновый мяч, поднять его вверх,

                       затем опустить на пол и толчком покатать по полу (выдох).

                       На выдохе громко произнести звук «б-а-а-х».

                        Повтор 7-8 раз.

«Рубка   дров»

Исходное положение: стоя, ноги расставлены в стороны.

Упражнение: поднять руки вверх(пальцы переплетены вместе) – вдох

                       Нагнуться вперед – «удар  топором»(руки вниз) – выдох

                       На выдохе произносить протяжно звук «у-ух»

   Повтор 4-5 раз с небольшими интервалами.

Использование этого комплекса помогло снизить уровень простудных заболеваний и является хорошим средством профилактики.

Существуют и другие методики оздоровления детей средствами дыхательных упражнений, одним из них является метод Стрельниковой А.Н.

Метод А.Н. Стрельниковой стоит особняком среди остальных комплексов дыхательной гимнастики для детей. Его называют даже парадоксальным. Суть этой системы в том, что, в отличие от традиционных подходов, автор предлагает при выполнении упражнений обращать внимание не на весь процесс дыхания, а лишь на характер и качество вдохов. Выдох же считается естественным следствием процесса вдыхания. Кроме того, грудная клетка во время вдоха, согласно системе Стрельниковой, не расширяется, а искусственным образом сжимается (этому способствуют наклоны, повороты корпуса, обхватывание ребер руками). Гимнастика эффективно помогает в лечении целого спектра недугов, усиливая при этом результативность различных методов лечения, в том числе медикаментозных и альтернативных. В их числе: - хронические заболевания носовых пазух, бронхов и легких, в том числе пневмония и астма; - сахарный диабет; - болезни сердца; - язвенная болезнь (в стадии ремиссии); - заболевания неврологического характера. При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц. Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Освоение дыхательной гимнастики Стрельниковой, начинают с трех базовых упражнений. Все они выполняются в ритме строевого шага (если вы имеете слабое представление, что это такое, послушайте любой марш). «Ладошки» (упражнение для разминки) Стоим прямо, показывая ладошки. При этом руки до локтя опущены вдоль тела. При каждом вдохе сжимаем ладошки в кулачки, словно стараясь что-то схватить. Двигаются только кисти рук. Делаем 4 кратких шумных вдоха носом, словно принюхиваясь к чему-то. Выдыхаем произвольно – через рот или нос. После серии вдохов отдыхаем 3-5 секунд, после – еще серия из 4 вдохов. Всего их надо сделать 96 (в методике это количество носит название «сотни»): всего 24 раза по 4 вдоха. «Погончики» Встаем прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулачки. При каждом вдохе резко разжимаем кулачки, словно отталкивая что-то от себя в направлении пола. Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов). «Насос» Встаем прямо, слегка расставлены, руки опущены свободно. Чуть наклоняемся вперед, округляя спину. Шея расслаблена, голова свободно опущена вниз. При наклоне делаем краткий вдох носом, словно вдыхаем аромат цветка. На выдохе выпрямляемся. Так же, как и в предыдущем упражнении, делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов). Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей подходит для ребятишек 3-4 лет. «Нижней» границы возраста практически не существует.упражнению из комплекса Стрельниковой. Весь базовый комплекс состоит из 14 упражнений. Автор методики рекомендует делать по 3 «захода», включающих в себя все упражнения последовательно, но при нехватке времени можно ограничиться и одним или двумя «заходами».

Специалисты разных стран относят дыхательную гимнастику к тому числу действенных факторов способствующих оздоровлению и повышению устойчивости организма человека к различным заболеваниям.

**Вывод по 2 главе.**

Чтобы по возможности предварить заболевания или сократить длительность и облегчить их течение, необходимо сочетать традиционные средства оздоровления с нетрадиционными, которые позволяют разнообразить образовательный процесс, вызвать интерес у детей к своему здоровью и сформировать желание укреплять его. Кроме того, нетрадиционные средства оздоровления позволяют вести профилактическую работу с детьми. Наиболее распространёнными нетрадиционными средствами , которые используют в дошкольных учреждениях являются: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, самомассаж, аромотерапия, фитотерапия, психогимнастика. Все выше перечисленные средства используются в профилактической работе с дошкольниками, что в сочетании с традиционными средствами даёт наиболее положительный оздоровительный эффект.

Статистика показывает что наибольшее количество заболеваний в детском возрасте это заболевания связанные с дыхательной системой организма. Поэтому дыхательная гимнастика в детском учреждении носит не только профилактический, но и оздоровительный эффект. Используя дыхательную гимнастику как средство оздоровления в младшей группе мы добились видимых результатов и уровень соматических заболеваний дошкольников снизился, что свидетельствует об эффективности профилактической работы.

**Заключение.**

Состояние здоровья детей дошкольников характеризуются высокой распространенностью морфофункциональных отношений 70–75%. Одним из главных направлений работы ДОУ являются обеспечение благотворных условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

С целью улучшения здоровья детей дошкольного возраста в систему физического воспитания в детском образовательном учреждении должны быть включены различные оздоровительные формы организации дошкольников, повышающие уровень двигательной активности детей (утренняя гимнастика, физкультурное занятие, игры, упражнения на прогулке и др.).

Оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста планируется в соответствии с принципами последовательности, систематичности, комплексности использования естественных сил природы и гигиеничных факторов, а также методов оздоровительной направленности.

Эффективность оздоровительной работы с детьми будет зависеть от использования средств оздоровления и уровня владения педагогами методикой организации и проведения традиционных (закаливание водой, воздухом, солнцем в сочетании с физическими упражнениями), а также нетрадиционных способов оздоровления (ароматерапия, фитотерапия, самомассаж, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз т.д.).

Статистика показывает что наибольшее количество заболеваний в детском возрасте это заболевания связанные с дыхательной системой организма. Поэтому дыхательная гимнастика в детском учреждении носит не только профилактический, но и оздоровительный эффект. Используя дыхательную гимнастику как средство оздоровления в младшей группе мы добились видимых результатов и уровень соматических заболеваний дошкольников снизился, что свидетельствует об эффективности профилактической работы.

**Заключение.**

**Литература.**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье: М.- 1987.
2. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Кумарин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: СПб.- 1999.
3. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека // Теория и практика физической культуры: М.- 2000.
4. Бальсевич В. К., Королева М. Н., Майорова Л. Г. Развитие быстроты и координации движений у детей 4–6 лет // Теория и практика физической культуры, 1986, № 10.
5. Ботагариев Т. Физическое здоровье нации закладывается сегодня // Мысль. ­1999.
6. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: М.- 2002.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: М.- 2001.
8. Здоровье народа - богатство страны: М.- 1989.
9. Зеленин В. Применение на физкультурных занятиях нестандартного оборудования. // Дошкольное воспитание: 1991. - №4.

10. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми: М.- Медицина, 1989.

11. Имангалиев А. и др. Формирование здорового образа жизни - на научную основу //Мысль:1999. - NQ 11-12.

12. Караманова Л. В. Пути повышения эффективности подвижных игр // Дошкольное воспитание: 1986. - №11.

13. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипранова М. Обучение детей художественной гимнастике (пер. с болгарского). - М.: ФиС, 1985, 93 с.

14. Кожухова Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников. // Дошкольное воспитание №3. 2000.

15. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. - М. 1983.

16. Канаева Н. Здоровый образ жизни - долгосрочная программа // Финансы Казахстана. - 1998.- NQ6. - с.29-31.

17. Книга о здоровье / Под ред. Ю.П.Лисицына. - М.-1988.

18. Кузин В.В. Физическая культура детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996.

19. Лагутин А. Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении // Теория и практика физической культуры, 1994.

20. Лукъянов В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учеб. пособие. – Ставрополь, 2001.

21. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду: М.- Просвещение, 1986.

22. Панкратьев Е. И. Педагогические проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры, 1990, № 11, c. 13–15.

23. Пенькова Л. Подготовка дошкольных работников к творческой профессиональной деятельности // Дошкольное воспитание. 1999. №2.

24. Пимонова Е. А. Содержание и методика физического воспитания детей 5–7 лет: Автореф. канд. дис. М., 1990, 23 с.

25. Приходько И.Г., Лукьяненко М.В. Валеология. Курс лекций. - Алматы., ­2002.

26. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн. Пособие: М.- 2000.