

Семинар-практикум

Использования нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности «Физическая культура» для профилактики простудных заболеваний у детей дошкольного возраста

Зачем необходимо применять здоровьесберегающие технологии в современной образовательной среде? Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника. Вот почему применение в работе ДОО технологий может повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

На сегодняшний день ведущими психологами, педагогами и работниками медицинской сферы было создано множество различных здоровьесберегающих методик, которые можно классифицировать по нескольким отдельным группам. Это **медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные** технологии: -технологии здоровьесбережения педагогов дошкольного образования; -технологии, направленные на обеспечение социально-психологического благополучия воспитанников; -технологии валеологического просвещения детей и родителей.

Все эти технологии направлены в первую очередь на воспитание здоровых физически и психологически детей.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корректирующая, гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурная образовательная деятельность, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика, кинезиологическая гимнастика.

Таким образом, **здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании** – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Задачами здоровьесберегающих технологий являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

На нашем семинаре-практикуме мы остановимся на технологии **сохранения и стимулирования здоровья**, а именно на здоровьесберегающих технологиях для профилактики простудных заболеваний и повышения иммунитета.

На нашем лице, ушах, шее, руках и ногах очень много биологически активных точек (БАТ). Каждая точка отвечает за какой-либо внутренний орган или даже систему организма (сосудистую, дыхательную, пищеварительную, иммунную).

Начнем с лица. Приемы точечного массажа надо выполнять по порядку, массируя точку за точкой. Целью нашего массажа является профилактика простудных заболеваний. Массаж БАТ лица повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов.

Массаж ушных раковин является неотъемлемой частью профилактического массажа от простуды. На ушных раковинах находятся такие же активные точки, как и на лице. Под воздействием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, такие как интерферон.

Су-Джок терапия - метод точечного воздействия на кисть и стопу. Создатель метода Су-Джок терапии – корейский профессор, врач Пак Дже Ву. Он более 30 лет потратил на разработку данного метода. В переводе с корейского языка «Су»-кисть, «Джок»-стопа. Этот метод основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Су-Джок-это в первую очередь самомассаж, который не только полезен, но и очень интересен детям и положительно сказывается на их самочувствии.

Что простуда есть на свете

Знают взрослые и дети

Если заболел дружок

Терапию применяй Су-Джок!

Су-джок терапия с массажными мячиками:

Катиться колючий ежик

Нет ни головы, ни ножек - (катаем шарик между ладонями)

Мне по пальчикам бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда-сюда

Мне щекотно, да-да-да-да!

Уходи колючий еж

В темный лес, где ты живешь. (выполняем движения, согласно текста).

Массаж ног. Целью массажа стоп является оказание благотворительного воздействия на внутренние органы и системы организма: иммунную, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и пищеварительную системы. Ходьба по массажному коврику или дорожке, самомассаж стоп и ног. Массаж стоп и ног массажерами благоприятно отражается на здоровье детей.

Для профилактики и лечения простудных заболеваний полезно так же выполнять пальце - сложения – мудры и позы - осаны.

Мудра «Раковина».

Показания: все заболевания горла, гортани, охриплость голоса.

Мудра «Поднимающая».

Показания: все простудные заболевания, заболевания горла, легких, кашель, насморк. Выполнение этой мудры мобилизует защитные силы организма. Повышает иммунитет и способствует быстрому выздоровлению.

Мудра «Голова Дракона»

Показания: все простудные заболевания, заболевания носоглотки, горла, верхних дыхательных путей, воспаление легких. Выполнение этой мудры способствует профилактике и лечению простудных заболеваний.

Поза (осанна) «ЛЬВА» выполняется также для профилактики заболеваний горла, гортани и заболевании верхних дыхательных путей. Способствует профилактике и лечению простудных заболеваний.

С детьми дошкольного возраста все оздоровительные практики лучше проводить в игре, совмещая их в единое целое. Вот, например, самомассаж с дыхательными упражнениями, лого ритмикой и пальце - сложениями.

*Инструктор по физической культуре
Дегтярёва З.А.*