

ОПЫТ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Н.Е. Иванилова, Г.А. Шебанова

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
общеразвивающего вида детский сад № 11 г. Ливны, Орловская область*

Приоритетное направление работы нашего дошкольного учреждения – охрана, укрепление и коррекция физического и психического здоровья детей. Парциальная программа «Здоровье», разработанная в детском саду включает в себя три блока: оздоровительный, образовательный, воспитательный. Все блоки взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Оздоровительная работа ведётся по двум направлениям: лечебно-профилактическая, лечебно-оздоровительная. В детском саду сложилась устойчивая практика оздоровления детей. Образовательный процесс обеспечен нетрадиционным физкультурным оборудованием; создана комната психологической разгрузки; оборудованы физкультурные уголки в игровых комнатах. Разработана система мероприятий для оздоровления часто болеющих детей, детей с нарушением осанки, плоскостопием; обеспечена эффективность использования традиционных методов и форм оздоровления (утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки на свежем воздухе, физкультурные и музыкальные занятия, подвижные игры, спортивные и народные игры, физкультурные минутки, ритмическая гимнастика, закаливание, спортивные праздники и досуги). Налажена система оздоровления детей нетрадиционными методами (дыхательные упражнения и точечный массаж, здоровьесберегающая технология «Игры, которые лечат», витаминотерапия, получение праны, циклы занятий «Познай себя», элементы Хатха-Йоги и релаксации, нетрадиционные занятия, очистительные салаты).

Все лечебно - оздоровительные мероприятия мы объединили в две группы: профилактическую и интенсивную. Цель работы профилактической группы - повышение адаптационных возможностей организма ребёнка к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Это группа мероприятий предусматривает:

– включение в рацион питания очистительного салата, который способствует очистке организма от шлаковых веществ, оптимальному режиму работы желудочно-кишечного тракта. Салат из свежих овощей в полусыром виде (капуста, морковь, укроп, сельдерей) даём детям перед основным завтраком (за 15 минут) по 1 столовой ложке на голодный желудок (овощи выращиваются на собственном огороде);

– получение праны, в процессе которой детям даётся заряд бодрости, снимается внутреннее напряжение, освобождается тело от болевых ощущений.

Дети получают духовные и физические силы, отдают болевую энергию, и всё это помогает почувствовать единение с природой посредством слова, мысли, чувства. Методика не сложна. В течение дня на прогулке предлагаем

детям подойти к дереву, прикоснуться спиной к стволу, обхватить его руками, подогнуть одну ногу, прикоснуться голый стопой к коре дерева (летом), закрыть глаза и мысленно попросить: «Мать Природа, дай здоровья». Сосна и берёза подпитывают человека энергией; ель, осина, тополь снижают боль при воспалительном процессе, т.е. удаляют избыток энергии (5).

В профилактическую работу входит и закаливание нетрадиционными методами: контрастное воздушное закаливание в пульсирующем режиме; общее обтирание тела в течение 7-10 дней варежкой из махровой ткани, смоченной в воде, температурой 36 градусов; хождение по дорожкам здоровья; закаливание носоглотки.

Оздоровительный эффект даёт закаливание носоглотки чесночным раствором с целью профилактики и санации полости рта при ангинах, воспалительных процессах в полости рта. Применяется как лекарственное средство, которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ. Методика. Один зубчик чеснока размять, залить одним стаканом охлаждённой кипячёной воды и настоять один час. Детям предлагается полоскать горло, можно закапать в нос. Применяем с 1 октября по 1 апреля ежедневно после занятий перед выходом на прогулку.

С целью восстановления носового дыхания используем промывание носа холодной водой. Это очень важно для естественного оздоровления, освобождения носоглотки от вирусной инфекции, которая может впоследствии опуститься в верхние дыхательные пути. Методика. Подставить под холодную проточную воду ладони, одним пальцем зажать левую ноздрю, а правой легко втянуть воду из ладони в нос и резко вытолкнуть её (затем то же правой и левой ноздрей) (4).

Вторая группа оздоровительных мероприятий - интенсивная. Она предусматривает проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в любую погоду с целью повышения эмоционального и мышечного тонуса, развития приспособляемости к возрастающим физическим нагрузкам, активизации обменных процессов; оздоровительного бега с целью обеспечения эмоционального заряда бодрости и душевного равновесия, тренировки дыхания, улучшения газообмена, укрепления мышцы, костей, суставов.

Калейдоскоп оздоровительных мероприятий детского сада по группам выглядит следующим образом. С детьми раннего возраста ведётся профилактическая работа по улучшению функционирования у детей мышечно-связочного аппарата, формированию осанки, свода стопы по профилактике различных респираторных заболеваний с использованием подвижных игр и игровых технологий. В этой технологии используются игры для детей с разными видами заболеваний: общие бронхолёгочные заболевания, болезни сердечно-сосудистой системы. Нами применяются игры после перенесённых инфекционных заболеваний для детей часто болеющих ОРВ, ОРЗ и др.

В результате использования лечебных игр мы не только оздоравливаем детей, но и способствуем всестороннему, гармоничному физическому и

умственному развитию, воспитанию необходимых навыков, координации движений, ловкости, меткости. Игры, проводимые на свежем воздухе, закаляют организм, укрепляют иммунитет.

Во 2 младшей группе работа по оздоровлению детей продолжается. Кроме всех названных оздоровительных мероприятий проводится точечный массаж и дыхательные упражнения. Цель таких упражнений: профилактика ОРВИ, ОРЗ и гриппа (6).

В средней группе ведётся кружок «Песочная игротерапия». Цель: развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук, воображения и внимания. Нами разработаны: обучающие игры, направленные на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук; познавательные игры (индивидуальные, групповые, проективные игры на песке; конспекты этических, экологических сказок, которые дети проигрывают на песке. В результате работы у детей улучшилась тактильно-кинестетическая чувствительность и мелкая моторика рук, воображение, внимание.

В старшей и подготовительных группах ведётся кружок «Хатха-Йога» с целью воспитания физически и психически здоровой личности, укрепления физического здоровья детей и формирования у них уверенной и красивой осанки с использованием нетрадиционных форм оздоровления.

В качестве методов физического развития используются динамические, статические, дыхательные упражнения Хатха-йоги и упражнения, разработанные на основе китайских оздоровительных систем, из которых создаются специальные комплексы, оказывающие целенаправленный оздоровительный эффект на организм ребёнка.

Нервно-психическому развитию на этих занятиях способствуют методы эстетико-терапии: игры-медитации, спонтанный танец, прослушивание музыкальных образцов, изобразительная деятельность, активизирующие внутренний мир ребёнка, создающие ощущение душевного комфорта, способствующего формированию первичных навыков психической саморегуляции, а так же игры на развитие мышления, наблюдательности, памяти.

Каждое занятие строится по определённому плану: 1. Вводная медитация. 2. Игры с включением упражнений системы Хатха-Йога. 3. Релаксация. 4. Эстетико-терапия. 5. Беседы на этико-нравственные темы.

Подробнее остановимся на второй части занятий - на упражнениях системы Хатха-Йоги. В детском саду подобраны комплексы различных динамических и дыхательных упражнений системы Хатха-Йога. Динамические упражнения системы Хатха-Йоги способствуют развитию подвижности суставов, гибкости позвоночника, тренируют костно-мышечную и сердечно-сосудистую системы (1).

Асана (поза) Хатха-Йоги означает устойчивое положение тела. Каждая асана начинается с периода освоения, поэтому вначале она выполняется в динамическом варианте (повторяется несколько раз). Затем ребёнка учим сосредоточению на ощущениях в некоторых участках тела в зависимости от направленности профилактического и лечебного эффекта асаны.

Впоследствии ребёнку предлагают представить себя в образе, которому соответствует название асаны (например, кошки, рыбы и т.д.). Фиксация в статической позе происходит на короткое время (5-15 секунд, максимально до 1 минуты). Асаны вводятся в комплексы постепенно: начинаем с 3-4 простых асан и доводим до 8-10 более сложных.

Дыхательные упражнения системы Хатха-Йоги включают в себя освоение навыков нижнего (брюшного) дыхания с последующим переходом к полному очистительному дыханию и очистительному дыханию «Ха». Полное дыхание оказывает положительный лечебный эффект, особенно у часто болеющих детей. Очистительное дыхание хорошо снимает возбуждение и усталость после динамических нагрузок, восстанавливает силы, очищает дыхательные пути.

Упражнения, составленные на основе древних китайских оздоровительных систем, способствуют регуляции дыхательной и других функций организма, а также оказывают успокаивающее воздействие на центральную нервную систему, снимают усталость. У детей, занимающихся упражнениями Хатха-Йоги вырабатывается правильная и красивая осанка, гибкость, стройность, эти дети меньше болеют (2).

После выполнения упражнений Хатха-Йоги обязательным условием является использование в работе с детьми такого лечебного метода как релаксация. Релаксация - это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.

Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя (3).

В режиме детей старшего дошкольного возраста вводятся и специальные гигиенические процедуры Хатха-Йоги. Это упражнения для пробуждения после сна: промывание полости рта; очищение языка; очищение нёба (7).

Таким образом, проводимая работа по оздоровлению детей нетрадиционными и стандартными методами убедительно показывает, что развивающий и оздоровительный эффект обеспечивается благодаря разумному сочетанию традиционных и нетрадиционных подходов к оздоровлению. У детей воспитывается привычка к здоровому образу жизни, понижается уровень заболеваемости и повышается посещаемость дошкольного учреждения.

По сравнению с 2003 годом в 2004 году число дней, пропущенных по болезни уменьшилось на 3%, в 2005 - на 5%, в 2006 - на 8%.

Количество случаев заболевания уменьшилось в 2004 году на 6%, в 2005 - на 9%, в 2006 - на 10%. Количество часто и длительно болеющих сократилось в 2004 году на 4%, в 2005 - на 6%, в 2006 - на 8 %.

Литература:

1. Васильев Т. В. Начала Хатха-Йоги - М., 1990.
2. Викторов В. Пять минут Йоги для красоты и здоровья. - СПб., 2001.
3. Евтимов В. Йога. - М., 1986.
4. Латохина Л. Как быть здоровым душой и телом // Дошкольное воспитание, 1999, № 1.
5. Мартынов С. На природу - заряжаться бионергией// Дошкольное воспитание, 1995, № 9.
6. Соловьёва Н. Об использовании дыхательных упражнений и точечного массажа в работе с дошкольниками // Дошкольное воспитание, 1995, № 4.
7. Фоменко С., Валер Г. Нетрадиционное оздоровление дошкольников // Дошкольное воспитание», 1993, № 9.

ТЕАТРОТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

С.В. Ильина

МДОУ № 24, г. Орёл

Одним из направлений деятельности социального педагога в работе с детьми и педагогами ДОУ – является театротерапия.

Театр произошел от греческого слова – «зрелище» или «место зрелищ», это род искусства, специфическим средством выражения которого является сценическое действие, возникающее в процессе игры актера перед публикой. Кукольный театр представляет собой разыгрывание в лицах литературных произведений (сказки, рассказы, специально написанные инсценировки). Куклы становятся действующими лицами, а их приключения, события жизни – сюжетом кукольного спектакля (1, с. 302).

В течение трех лет творческая группа педагогов детского сада № 24 работает над программой «Кукольный театр - как средство познания социальной действительности детьми дошкольного возраста», основными функциями которой являются:

- социализирующая
- валеолого-терапевтическая.

Кукольные постановки являются составной частью воспитательно-образовательной работы. Такая работа имеет большое значение для развития личности ребенка не только потому, что в ней упражняются отдельные психические процессы, но и потому, что эти процессы поднимаются на более высокую ступень развития благодаря тому, что развивается сознание ребенка. Ребенок осознает себя, учится желать и подчинять желанию свои мимолетные аффективные стремления; учится действовать по определенному образцу, правилу поведения, учится жить, проживая жизни