

Загальна характеристика нетрадиційних методів оздоровлення дітей дошкільного віку

План

1. Організація роботи щодо оздоровлення дітей дошкільного віку з використанням нетрадиційних методів.
2. Характеристика найбільш поширених методів нетрадиційного оздоровлення дітей.
3. Групи нетрадиційних методів оздоровлення дошкільників.

1. Організація роботи щодо оздоровлення дітей дошкільного віку з використанням нетрадиційних методів.

Зміни, що відбуваються у нашому житті, торкнулись і роботи дошкільних навчальних закладів. Це дає можливість побудувати зміст роботи дошкільного навчального закладу, а конкретніше – дібрати програми оздоровлення дітей із використанням нетрадиційних методів.

Робота з використанням нетрадиційних методів оздоровлення дошкільників повинна починатися з налагодження співпраці з лікарсько-фізкультурним диспансером.

Обов'язковим є комп'ютерне обстеження загального стану здоров'я дітей, визначення груп здоров'я тощо. Потім необхідно дати відповідні рекомендації для інструктора з фізичного виховання, вихователів і батьків. Наприкінці року проводиться повторне обстеження з метою виявлення результатів виконаної роботи.

2. Характеристика найбільш поширених методів нетрадиційного оздоровлення дітей.

У сучасній практиці для профілактики захворювань застосовують різні екстремальні методи загартування. До них належать: обливання холодною водою в приміщенні і на вулиці у різні пори року, різні душі, купання в природних водоймищах, а також ходіння босоніж по росяній траві, асфальтовій або бетонній доріжці, прибережній гальці, пухнастому снігу тощо.

Дуже подобається дітям переступати з тазу в таз з контрастною водою (теплою-холодною-теплою). Це дуже ефективний засіб загартування стоп і носоглотки. Промивання носа холодною водою (кілька разів упродовж дня) відновлює носове дихання, що досить важливе для природного оздоровлення. Все це необхідне проводити регулярно в ігровій формі у всіх вікових групах.

Рекомендується роботу з оздоровлення починати вранці з гімнастики на вулиці й оздоровчого бігу наприкінці прогулянки (перед повертанням до групи). Оздоровчому бігу повинна передувати розминка: потрібно

розім'яти, розігріти м'язи, суглоби і зв'язки. Це попередить травматичні пошкодження, підготує серцево-судинну і дихальну системи до майбутнього навантаження.

З метою антистресової терапії в дошкільному навчальному закладі необхідна кімната психологічного розвантаження, де стоять зручні м'які меблі, є рослини, звучить музика. Діти сплять в цій кімнаті, засинаючи і прокидаючись під звуки музики і рівномірного голосу інструктора.

З підгрупами проводиться аутогенне тренування за допомогою розслаблення м'язів, дихання, судин. Спеціально підібрана музика (спів птахів, класичні твори тощо), спокійна обстановка в кімнаті психологічного розвантаження дають певний ефект. Досвід таких занять показує: можна не тільки вилікуватися, не приймаючи ліків, але і взагалі не хворіти.

Щоб підвищити життєздатність організму, проводиться з дітьми дихальна гімнастика за системами Бутейка і Стрельникової. Надзвичайно важливо при цьому м'язово-вольовим зусиллям “створювати образ енергії, що вливається з повітрям, яка дає імпульс всьому в природі”.

Одним із засобів оздоровлення дітей, починаючи з раннього віку, є регулярні відвідування сауни. Ґрунтовне прогрівання сприяє активному виробленню в організмі інтерферону — речовини, що має противірусну дію. Сауна сприяє підвищенню настрою, знижує частоту, тяжкість і тривалість респіраторних вірусних інфекцій, а під впливом контрастних температур (сухий жар і купання в прохолодній воді басейну) йде тренування нервових рецепторів і судин.

Одним із нетрадиційних методів профілактики і лікування захворювань верхніх дихальних шляхів є використання сольової шахти — спеціально обладнаного приміщення для проведення сольових інгаляцій.

Використовуються очисні салати, салати-мітелки, кисневий коктейль, а також біологічні добавки поліфепан, лактобактерін. А щоденний кисломолочний біфідумбактерін, благотворно впливає на кишкову флору організму і відновлює імунну систему. Використання чайних бальзамів (мед, брусниця, м'ята, календула, кропива, смородина) підвищує стійкість організму до охолодження тощо. Вживання в їжу пророщеної пшениці (джерело вітаміна Е), часникового настою дає можливість понизити захворюваність в періоди епідемій.

Психологи стверджують, що гра - один із найважливіших засобів і виховання, й оздоровлення. Величезний заряд бадьорості дають такі ігри, як “Дзеркало” (учасники гри повторюють рухи тіла і міміку ведучого); “Телеоко” (уявне око як би рухається усередині тіла і проглядає різні його ділянки); “Знімається фільм”; “Сопілки” тощо.

Одна з найважливіших умов виховання здорової дитини — раціональний гігієнічний режим, тобто чіткий розпорядок дня, насичений фізкультурними заняттями, іграми на свіжому повітрі, загартуванням.

Для успішної реалізації оздоровчої роботи з використанням нетрадиційних методів необхідна різноманітна фізкультурно-оздоровча робота, що вимагає сумісних зусиль вихователів, музичних керівників, інструктора з фізичного виховання, методиста, медперсоналу, інструктора з плавання, помічників вихователя, а також завідувача дошкільного навчального закладу, які повинні володіти основами психолого-педагогічної спрямованості всіх видів фізичного виховання.

Перелік деяких заходів, які можуть проводитися в дошкільному навчальному закладі:

- Промивання носа.
- Оздоровчий біг.
- Ранкова гімнастика.
- Дихальна гімнастика.
- Загартування носоглотки.
- Дозований біг.
- Ходьба босоніж по снігу, асфальту, росі, траві, піску, гальці.
- Обливання холодною водою.
- Фітотерапія.
- Психотерапія (оздоровлення душі).
- Аутотренінг.
- Водолікування.
- Міні-туризм.
- Раціональне харчування.
- Моржування.
- Біологічні добавки.
- Чайний бальзам.
- Масаж, самомасаж.
- Загартування стоп контрастною водою, “контрастна доріжка”.
- Сольова шахта.
- Сауна.
- Басейн.

3. Групи нетрадиційних методів оздоровлення дошкільників.

Всі нетрадиційні методи оздоровлення дітей можна розділити на 3 групи:

1-а груп – профілактичні

Мета: підвищити адаптаційні можливості організму дитини до несприятливих дій зовнішнього середовища, створити умови для подальшої роботи.

Загартування носоглотки часниковим розчином

Мета: профілактика і санація порожнини рота при ангінах, запальних процесах в порожнині рота.

Методичні рекомендації. Застосовувати як лікарський засіб (відоме в народі з часів Гіппократа), який очищає кров, вбиває хвороботворні мікроби, як засіб проти ГРЗ, ОРВІ.

З розрахунку - 1 зубчик на 1 стакан води. Часник розім'яти, залити охолодженою кип'яченою водою і настояти 1 годину. Полоскати горло, можна (кому необхідно) закапати в ніс. Використовувати розчин упродовж 2 годин після приготування.

Застосовувати з 1 жовтня по 1 квітня щодня після занять, перед виходом на прогулянку.

Очисний салат

Мета: сприяти очищенню організму від шлакових речовин; оптимальному режиму роботи шлунково-кишкового тракту; виробленню шлункового соку за допомогою клітковини.

Методичні рекомендації. Салат зі свіжих овочів в напівсирому вигляді (капуста, морква, кріп, селера тощо) дітям дають перед основним сніданком (за 15 мін.) по столовій ложці на голодний шлунок.

Промивання носа холодною водою

Мета: відновити носове дихання, що дуже важливе для природного оздоровлення. Звільнити носоглотку від вірусної інфекції, яка згодом опускається у верхні дихальні шляхи.

Методичні рекомендації. Підставити під холодну проточну воду долоні, одним пальцем затиснути ліву ніздрю, а правої — легко втягнути воду з долоні в ніс і різко виштовхнути її (потім те ж правою і лівою ніздрями).

Здорове харчування

Мета: підсилити значущість рослинної їжі для зростання і розвитку дитячого організму. Сприяти нормалізації функції шлунково-кишкового тракту. Підвищувати життєві сили, стійкість до простуд.

Методичні рекомендації. Пшеницю ретельно промивають холодною водою. Потім в емальованому, скляному або керамічному посуді розкладають між двома шарами вологої бавовняної тканини і ставлять в тепле місце. Верхню серветку час від часу зволожують. Через 32—34 години пшеницю, у якої з'явилися паростки, потрібно кілька разів промити холодною кип'яченою водою, й “еліксир життя” готовий до вживання. Ця

цілюща і стимулююча їжа готується у фізіокабінеті й уживається дітьми всіх вікових груп по 1 столовій ложці після денного сну.

2-а група – інтенсивні

Оздоровчий біг (дозований)

Мета: дати дітям емоційний заряд бадьорості і душевної рівноваги; тренувати дихання, поліпшити газообмін, укріпити м'язи, кістки, суглоби.

Методичні рекомендації. Оздоровчий біг відмінно діє на верхні дихальні шляхи, на мускулатуру кишечника, серце, легені, викликає активне потовиділення; сприяє розвитку витривалості, готуючи організм до інтенсивніших навантажень. Проте його треба строго дозувати. Дітям дошкільного віку рекомендується заклеювати рот лейкопластиром (медичним) перед бігом, що дозволяє їм самим регулювати фізичне навантаження і вчасно переходити на ходьбу. Проводити під час ранкової гімнастики (перед загальнорозвиваючими вправами); наприкінці прогулянки; перед ходьбою босоніж; після занять.

Ранкові гімнастики на свіжому повітрі (впродовж усього року)

Мета: підвищити психоемоційний і м'язовий тонус, розвивати пристосованість до зростаючих фізичних навантажень, активізувати обмінні процеси.

Методичні рекомендації. У полегшеному одязі (куртки, теплі светри) діти шикуються один за одним і починають ранкову гімнастику з оздоровчого бігу в повільному темпі. Можна бігати зграйкою. Початковий час – 3-3,5 мін. У підготовчих до школи групах – від 7 до 12 мін. Вихователь біжить разом із дітьми, стежить за станом дітей, пропонує зійти з дистанції і відпочити тим, хто втопився. Закінчується біг поступовим переходом на ходьбу з виконанням вправ на регулювання дихання. Потім виконуються вправи на розслаблення.

Дихальна гімнастика за системою Бутейка й елементи циган.

Мета: забезпечити повноцінну роботу бронхів, очистити слизисту дихальних шляхів, зміцнити дихальну мускулатуру.

Методичні рекомендації. Проводиться в спеціально відведеній кімнаті (без сторонніх шумів) як зі всіма дітьми, так і індивідуально. Виконуючи дихальну гімнастику, дитина приводить себе в гармонію з Всесвітом. Це зміцнює й оздоровлює систему дихання, покращує діяльність шлунку і шлунково-кишкового тракту в цілому; благотворно діє на нервову систему. Дихальні вправи із затримкою знижують бронхоспазм, тому вони активно застосовуються при астмі.

Аутотренінг

Мета: впливати на підсвідомість за допомогою розслаблення м'язів, дихання, судин; за допомогою окремих формул аутогенного тренування учити дітей розслаблятися.

Методичні рекомендації. Після рухової активності (фізкультурного заняття, бігу, прогулянки) необхідно в ізольованій від сторонніх шумів кімнаті сісти в крісло або лягти в ліжку, розслабитися, відвернутися від тривожних думок; дихати глибоко і спокійно.

Масаж. Самомасаж

Мета: залучити дітей до самопрофілактики, експрес-діагностики і реабілітації в ранні періоди захворювання, навчити серйозно і дбайливо ставитися до здоров'я. Підвищити захисні засоби слизових оболонок глотки, гортані, трахеї, бронхів тощо.

Методичні рекомендації. Під час ранкових процедур самомасаж вушної раковини, пальців. Масаж і самомасаж - під час дихальної гімнастики.

3-а група – сильнодіючі

Обливання холодною водою

Мета: сприяти “пробудженню” нервової системи, мобілізації внутрішніх сил організму.

Методичні рекомендації. Обливання проводиться, як правило, 20-30 сек., після чого дитину швидко витирають насухо. Вся процедура разом із розтиранням тіла не повинна перевищувати 3-4 хв. Якщо обливання відбувається в басейні, то після нього бажано викупатися в теплій воді. Обливання краще проводити до їжі або через 1,5-2 години після неї (не можна обливати дітей перед сном).

Моржування

Мета: підвищити опірність організму, сприяти вдосконаленню терморегулюючих процесів.

Методичні рекомендації. Купання в природних водоймищах проводяться раз на місяць під час прогулянки з дітьми. (Інструктор з фізкультури, вихователь, помічник вихователя супроводжують групу до місця купання.) Після купання діти швидко витираються, одягаються, роблять пробіжку, п'ють гарячий чай-бальзам.

Пропоновані засоби комплексно впливають на дитину. Всі заходи проводяться без примушення. Діти, з яких-небудь причин не охочі виконувати запропонований вид загартування, можуть просто спостерігати. Дозування і темп залежать від віку і настрою на даний момент. Діти повинні відчувати радість, яку дарують активний рух і загартування. Необхідним є індивідуальний підхід до дітей з урахуванням часу їх найбільшої активності (“жайворонки”, “сови”, “голуби”).

Під час оздоровчих заходів діти плачуть і сміються, можуть уволію покричати, вільно виражаючи свої емоції. Для них це гра, а в результаті, окрім радісного настрою і доброго м'язового навантаження, діти знаходять найдорожче — здоров'я, внутрішню свободу.

Тема семінарського заняття:
Обговорення проблеми застосування
різних груп нетрадиційних методів
у процесі оздоровлення дітей дошкільного віку

План

1. Значення і місце нетрадиційних методів оздоровлення у роботі дошкільного навчального закладу по збереженню здоров'я дітей дошкільного віку.
2. Організація роботи у дошкільному навчальному закладі з оздоровлення дітей нетрадиційними методами.
3. Характеристика груп нетрадиційних методів оздоровлення дошкільників.

Контрольні запитання

1. Що таке нетрадиційні методи оздоровлення?
2. Які нетрадиційні методи оздоровлення дошкільників вам відомі?
3. Чим відрізняються традиційні методи оздоровлення від нетрадиційних?
4. На які групи розподіляються нетрадиційні методи оздоровлення дошкільників?
5. Яке значення має використання нетрадиційних методів оздоровлення у режимі дня дошкільників?