

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением познавательно-речевого развития детей №28 «Колосок»
357600, Ставропольский край, г. Ессентуки, ул. Партизанская, д. 5 «а», тел. (87934)7-30-70, E-mail: sadikkolosok28@mail.ru

Методическое пособие для педагогов ДОУ

**«Нетрадиционные здоровьесберегающие
технологии в ДОУ»**

2021г

Аннотация:

Данное пособие предназначено для использования педагогами ДООУ и рекомендовано для работы с детьми дошкольного возраста.

В нем содержится систематизированный практический и теоретический материал по использованию нетрадиционных здоровьесберегающих технологий с учетом тематического планирования ДООУ. Целью разработки данного пособия является внедрение наиболее эффективных нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс, с целью повышения его эффективности.

Актуальность

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных учреждений, и всестороннего развития личности ребёнка. Бесспорно, чем меньше ребёнок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых. Тем не менее, с самого раннего возраста надо приучать дошкольника заботиться о своём здоровье. Вот почему и в детском учреждении, и дома следует воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению основными культурно – гигиеническими навыками, знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности, научить понимать, как влияют физические упражнения на организм человека, на его самочувствие.

Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития.

Отсюда следует, что задачи сохранения и укрепления здоровья воспитанников являются приоритетными в ходе реализации всего образовательного процесса.

Для эффективного решения данной проблемы в дошкольном учреждении используются здоровьесберегающие технологии. Что же это такое? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в дошкольном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья.

В своей работе я использую как традиционные, так и нетрадиционные здоровьесберегающие технологии: «Прищепкотерапия», «цветотерапия с использованием игрушки-антистресс «Поп-Ит», «Массаж ладоней шестигранным карандашом», «Пескотерапия», «Крупотерапия», «Су — Джок терапия».

Их активное использование в ходе образовательного процесса, делает его более динамичным, разнообразным, интересным, способствует раскрытию творческих способностей детей. И мне бы сегодня хотелось, уважаемые коллеги, поближе познакомить вас с этими технологиями.



Использование прищепкотерапии с детьми младшего возраста.

«Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают ум ребенка. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок».
(В. Сухомлинский) .

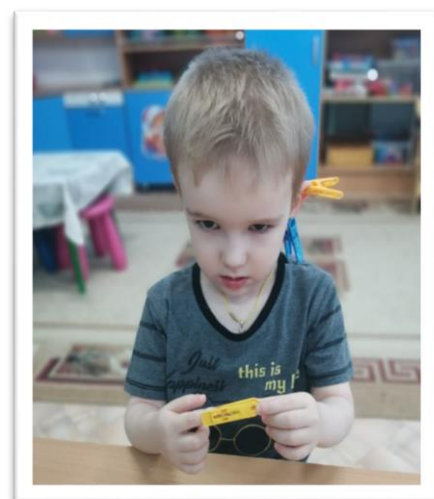
Прищепкотерапия – это старинный народный способ массажа рук. Игры с прищепками хорошо развивают щипковый хват, способность перераспределять при щипковом хвате мышечный тонус. Наряду с главной целью использования прищепок – развитием тонких движений пальцев рук, они помогают закреплять сенсорные навыки и пространственные представления, развивают коммуникативную функцию речи, воображение, творческие способности и помогают сделать работу по коррекции звукопроизношения разнообразной и интересной.

Игры с прищепками очень полезное занятие, довольно веселое и интересное. Тренировка пальцев и выполнение ребенком движений руками, вносят бесценный вклад в полноценное развитие головного мозга малыша. Для того, чтобы прочно, легко и твердо удерживать карандаш, шариковую ручку, кисть в руке, у ребенка должны быть развиты 3 пальца правой (левой) руки. Прищепка способствует формированию и развитию движения сжимания и разжимания кончиков пальцев обеих рук.

При выполнении самомассажа, который оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц, захватывается вся верхняя фаланга пальцев.

Исходное положение для упражнений с прищепками: согнутая в локте рука стоит на столе. Прищепка удерживается указательным и большим пальцами параллельно столешнице. Детям предлагаем «дорисовать» прищепками крылья, иголки, хвосты, или ритмично открывая и закрывая прищепку проговаривать слова, например: «Хитрая плутовка, рыжая головка. Ротик открывает, зайчиков пугает» Или можно выполнить такое упражнение: поочередно «кусаем» прищепкой ногтевые фаланги от указательного к мизинцу и обратно на ударные слоги стиха. После первого двустушия – смена рук. «Кусается сильно котёнок-глупыш, Он думает: это не палец, а мышь. Но я же играю с тобою, малыш, А будешь кусаться, Скажу тебе: «Кыш!»

Игры-упражнения с прищепками можно сопровождать веселыми стихотворными текстами, шутками, разнообразными игровыми приемами, взятыми из логопедических учебников и яркой красочной наглядностью. Задания усложнять постепенно, и, конечно же, учитывая индивидуальные особенности детей. Прищепки выбрать не слишком тугие, но и не слабые. Работать с прищепками рекомендуется от трех до десяти минут.





Массаж ладоней шестигранным карандашом.

Одним из видов нетрадиционного массажа является массаж с помощью карандаша.

Грани карандаша легко покалывают ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Научить детей самомассажу рук не сложно. С помощью шестигранных карандашей ребёнок массирует запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такой массаж и игры с карандашами стимулируют речевое развитие малыша, способствуют овладению тонкими движениями пальцев. Очень нравятся детям массажные упражнения, которые сочетаются с проговариванием коротких стихотворений и рифмовок.



Упражнение « Утюжок».

Толстый карандаш положить на стол, прогладить его сначала одной ладонью, потом другой, покатайте карандаш по столу в разных направлениях.

Карандаш я покачу
вправо-влево – как хочу.

Упражнение « Добывание огня».

Положить шестигранный карандаш на ладошку, прикрыть его другой ладонью и прокатить между ладонями сначала медленно, потом быстрее от кончиков пальцев к запястьям.

Упражнение « Волчок».

Вращать длинный тонкий карандаш на столе указательным и большим пальцами сначала одной руки, а потом другой. Выполнять вращение большим и средним пальцами.

Упражнение « Вертолёт».

Вращать длинный тонкий карандаш между большим, указательным и средним пальцами. Пусть он вращается быстро, как винт вертолёта!

Отправляется в полёт
необычный вертолёт.

Упражнение «Скольжение»

Продвигаться вверх и вниз по длине шестигранного карандаша, уперев острым концом в стол, перехватывая его пальцами.

По карандашу скольжу,

Съехать вниз скорей спешу.



Игрушка-антистресс «ПОП-ИТ»



Педагог должен идти в ногу со временем, быть в курсе технических новшеств и изменений. Не так давно игрушечный мир наполнили игрушки-антистресс. Наверняка ПОП ИТ Симпл Димпл есть у каждого ребенка.

Неоспоримое преимущество таких вещей в том, что, как правило, они не вызывают аллергии, если речь идет, например, о мягких игрушках, которые так приятно тискать и мять. Антистрессовые игрушки отлично сохраняют форму, служат долго, их можно давать в руки даже маленьким деткам.

Почему игрушки против стресса работают?

В основе подобных вещей лежат цветотерапия и телесная терапия. О влиянии цвета на психику человека ученые говорят очень давно. Если внимательно присмотреться к игрушкам-антистрессам, то можно отметить, что они создаются на базе приятных, радостных и позитивных цветов. Когда держишь такую вещь в руках, происходит неосознанное воздействие на психику. Цвета и оттенки улучшают настроение, могут влиять расслабляющим образом.

Тактильные же ощущения играют большую роль в жизни человека. Очень часто в каких-либо кризисных ситуациях, в моменты тревоги объятия и прикосновения действуют целебным образом. Они оказывают большой эффект на эмоциональное состояние, чем простые слова. Как правило, антистрессовые игрушки очень приятны на ощупь, их хочется держать в руках, мять, их хочется обнимать. В этот момент и осуществляется упомянутая телесная терапия.

В своей деятельности я также использую, Симпл Димпл», поп иты.

Можно поиграть не только в игры на развитие мелкой моторики, но добавить к ним речевое задание.

Например: щелкни пузырек, если услышишь звук Ш: стол, шторм, сила, шило, сон, шок и др.

Игра с попитом: произноси звук и нажимай на пупырку.

Игры «Чередование предметов». «Продолжи ряд» Понадобится пинцет и мелкие предметы, которые поместятся в углубления: пуговицы, бусины, камешки, фасолины, горошины и т.п. Пусть ребенок раскладывает в углубления предметы пинцетом. Усложнив, можно просить, чтобы раскладывал в определенной последовательности. Либо раскладывает взрослый, а ребёнок определяет закономерность и продолжает ряд. «Нажимай по очереди» (пальчиковая гимнастика) Одним пальцем. Двумя, тремя, большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем и так же по аналогии с другими пальцами.

«Две руки» Детям предлагают двумя руками одновременно нажимать «пузырьки-пупырки» в определенной последовательности. В процессе игры развиваются межполушарные связи.

Эти и многие другие игры с игрушками антистресс очень нравятся детям.



«Пескотерапия»

Песок становится своеобразным средством коммуникации для ребенка. Это чуть ли не первая игровая зона, в которой он учится играть самостоятельно. Мелкие крупички

притягивают, как магнит, ведь с ними можно придумать столько игр! Их можно просеивать, строить тоннели, дома и фигурки.

Песок имеет способность успокаивать детей. Играя, они превращаются в активных участников процесса. Они сами режиссеры своей игры. Возможность управлять процессом побуждает интерес – малыши становятся более усидчивыми. С песком ребенок видит результат своей работы. Это делает его ответственным и помогает развить новые качества, присущие взрослому человеку.

Главное, что ребенок в **песочной терапии** черпает для себя и пользу, и интерес. Упражнения для пальчиков здесь гармонично переплетается с актерскими навыками. Это стабилизирует эмоциональное состояние ребенка, поэтому **терапия** может использоваться с самого раннего возраста, когда **детей** начинают посещать первые страхи.

Рисование. С помощью пальчиков или палочки ребенок рисует в песке цифры, буквы, геометрические фигуры. Если умения позволяют, можно создавать целые картины.

Эти игры кажутся взрослым примитивными. Но они положительно влияют на психику **детей**. Если регулярно заниматься **песочной терапией**, то это благотворно скажется на развитии речи, памяти и внимания ребенка.

Терапия используется не только, как метод лечения невротических заболеваний, но и как профилактика психических отклонений. Разыгрывая воображаемые ситуации и сказки в песке, ребенок получает мощное профилактическое средство от всех видов **расстройств**.

Итак, **пескотерапия** – не просто игра, о которой тут же забывают после окончания. Это метод психологической помощи ребенку, поэтому она требует тщательной проработки со стороны педагога или психолога, особенно, если у малыша наблюдается невротическое отклонение.

Суть тренингов с песком и ребенком – раскрыть спрятанные фобии и замаскированные отклонения.



«КРУПОТЕРАПИЯ»

Имея достаточный опыт работы, изучив различные методики, решили попробовать элементы арт-терапии – крупотерапию, чтобы избавить детей от излишней тревоги, дать им ощущение спокойствия и гармонии. Для работы готовим любимый материал, значение которого нельзя оценить в полном объеме. Это – крупы. Абсолютно любые крупы – пшено, гречка, рис, горох, используем макаронные

изделия, манную крупу, зерна кофе, перловку.

Самое первое знакомство с крупой начинаем с обычной «возни» в чашке с той или иной крупой. Нужно отметить, что терапевтическое значение данных действий неоценимо. Дети успокаиваются, перестают плакать и постепенно начинают наслаждаться процессом погружения рук в крупу. После первого знакомства предложить ребенку выполнить несколько простых упражнений, направленных на развитие тактильных ощущений:

«Плывут корабли» или «Волны» – скользить ладонями по поверхности крупы, выполняя различные волнообразные движения. Необходимо отметить, что такое упражнение целесообразнее выполнять на разных крупах и обязательно отметить, с какой крупой ребенку больше нравится выполнять именно это упражнение.

«Топают медведи» – оставить отпечатки кулачков;

«Прыгают зайчики» – оставить отпечатки пальчиков;

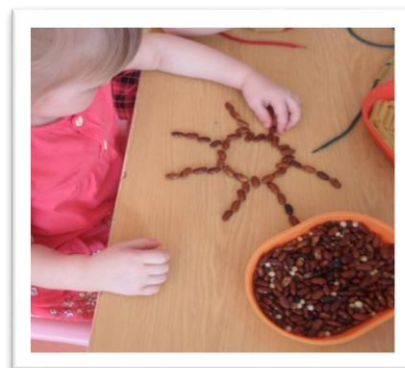
«Пробежала мышка» – пробежать пальчиками по крупе, чуть ее касаясь, но следы должны остаться обязательно;

«Левой-правой» шагать по крупе пальчиками правой и левой руки поочередно, а затем можно одновременно;

«Узоры» – дети выкладывают крупными узорами. (Особенно красивые узоры получаются из макаронных изделий);

«Картина» – детям предлагается картинка-раскраска, клей ПВА и крупы. Крупами дети выкладывают картинку.

Рисование с помощью трафаретов – дети засыпают форму трафарета, насыпая манку или из кулачка. Трафарет осторожно убирается, рисунок можно дорисовать или дополнить другими крупами, макаронами или по желанию детей.



Наряду с «успокоительным эффектом» крупотерапия развивают у детей воображение, фантазию, тактильную чувствительность, снижают эмоциональное напряжение, расслабляют. Это прекрасная возможность выразить свои чувства. А если вдруг что-то не получится, не стоит расстраиваться, ведь можно всё повторить сначала. Это отличный результат релаксации. Можно использовать крупотерапию в работе с дошкольниками, как часть образовательной деятельности, вне ее и в индивидуальной работе.

«Су-Джок терапия»



Стимуляция биологически-активных точек расположенных на кистях рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики).

Эффективен и ручной массаж пальцев. Целью использования упражнений с шариком Су-

Джок в работе воспитателя является воздействие на биологически активные точки, стимулировать речевые зоны коры головного мозга.

Достоинства Су – Джок:

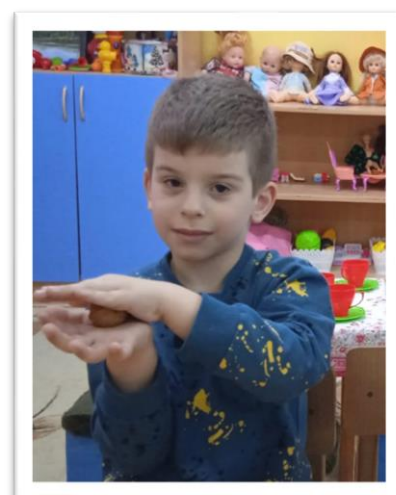
- Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.
- Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто не эффективно.
- Универсальность – Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок. Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться

Приемами Су-Джок терапии являются массаж кистей специальными шариками и эластичными кольцами, массаж стоп. В работе воспитателя можно использовать су-джок - массажеры в виде массажных шариков в комплекте с массажными металлическими кольцами. Шариком можно стимулировать зоны на ладонях, а массажные колечки надеваются на пальчики. Ими можно массировать труднодоступные места.

Каждое упражнение сопровождается небольшим стишком, потешкой и т.д. Эту работу можно проводить в течение 1-2 минут перед выполнением заданий, связанных с рисованием, лепкой, письмом, проводить в качестве пальчиковой гимнастики во время динамической паузы на занятиях.

Если у вас нет под рукой су-джок шарика, возьмите грецкие орехи и попробуйте покатавать его между ладонями - тут же ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание.



Таким образом, применение нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в работе, способствует личностному, физическому интеллектуальному и речевому развитию ребенка.

Буду рада, если данные нетрадиционные технологии вы будете использовать в своей работе.

Литература:

- 1.Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». М.,1983.
- 2.Богина Т.Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях»
Методическое пособие. М.: Мозаика-Синтез,2005
- 3.Дошкольное воспитание №9, 1997, Кузнецова М. «Нетрадиционные методы в воспитании и оздоровлении»
- 4.Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ». Методическое пособие. Сфера, 2010г.
- 5.Интернет-ресурсы.