

## **Консультация для родителей: «Современные методы оздоровления детей дома»**

«Забота о здоровье – важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В. АСухомлинский.

**Актуальность.** Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать в мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем детстве». (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»). Быть здоровыми – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

### **Организация развивающей среды.**

Развивающая двигательно – оздоровительная среда в нашей группе создана из различного оборудования: ростомер, мячи разного размера, скакалки, обручи, кольцебросы, цели для метания, пособия для развития дыхания (снежинки, ленточки, платочки, вертушки), мешочки с песком, кегли, модули и др.

### **Технологии оздоровления детей младшего дошкольного возраста.**

#### **Физкультурные занятия.**

НОД проводится в соответствии с программой. Перед занятием необходимо хорошо проветривать помещение. На физкультурном занятии знакомим детей с различными способами выполнения основных видов движений. Развиваем пространственные ориентировки. Воспитываем интерес к активной двигательной деятельности.

#### **Пальчиковая гимнастика.**

«Не интеллектуальные преимущества сделали человека властелином над всем живущим, но то, что одни мы владеем руками – этим органом всех органов» (Джордано Бруно). Именно развитие тонкой моторики стало стимулом, который способствовал совершенствованию деятельности человеческого мозга.

В педагогическом процессе мы используем игры, которые являются синтезом поэтического слова и движения. Здесь движение конкретизирует образ, а слова и движения. Здесь движение конкретизирует образ, а слово помогает более четко и выразительно выполнять движения. Тексты упражнений по своей сути – это рифмованные подсказки к заданным движениям.

С детьми младшего дошкольного возраста для развития мелкой моторики мы выполняем следующие виды деятельности:

- завязывание и развязывание узелков;
- застегивание и расстегивание пуговиц различной величины;
- комканье и сжимание пористых губок (для тренировки мускулатуры кисти руки);
- лепка из пластилина;
- нанизывание бус, колец;
- складывание из кубиков домиков, машинок и т. п.;
- складывание мозаики;
- собирание пирамидок;
- узнавание предметов на ощупь (игры типа «Чудесный мешочек»);
- игры с вкладышами.

Так же мы не забываем, что наша повседневная жизнь является хорошей школой для развития кистевой моторики ребенка. Умение держать ложку, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, использование предметов для самообслуживания – все это хорошие упражнения для развития мелкой моторики ребенка.

#### **Дыхательная гимнастика.**

Правильное дыхание – необходимое условие полноценного физического развития.

При обучении ребенка правильному дыханию, прежде всего, надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребенка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний. Следующим этапом должно стать развитие произвольной регуляции дыхания: предложить подуть на цветок сначала ртом, потом носом, затем одной ноздрей. Пускание мыльных пузырей – хорошее и веселое упражнение для развития дыхания. Во время прогулок хорошо предложить ребенку медленно вдыхать и медленно выдыхать носом. Выдох должен продолжаться в полтора – два раза дольше.

#### **Динамические паузы.**

Физиологическая сущность динамической паузы – активный отдых (по В. Колбанову).

Потребность дошкольников в игре и двигательной активности является естественной и гармоничной. Систематическое применение двигательных игр – разминок позволяет снизить эмоциональное и физическое напряжение детей на психологическом и телесном уровнях. Продолжительность игры – разминки – 3-7 минут, в зависимости от возраста.

#### **Бодрящая гимнастика.**

Ее цель – сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус.

Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояния в другое, что обусловлено несформированностью нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна необходимо провести с детьми специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию. Для пробуждения желательно использовать произведения композиторов – классиков, а также музыку, имитирующую звуки природы. Под музыку дети просыпаются, некоторое время слушают ее, затем выполняют упражнения в постели, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в хорошо проветренную комнату. Далее под бодрую музыку выполняют упражнения ритмической гимнастики.

### **Музыкотерапия.**

Музыка воздействует в первую очередь на эмоциональную сферу человека. Ее восприятие не требует дополнительной подготовки, при условии, что музыкальный язык и образы соответствует возрасту детей. Музыка воздействует через звук и ритмическую организацию, поэтому в данном случае она выступает регулятором жизненных ритмов (пульса, дыхания, моторики). У нас в группе имеется фонотека с разнообразными произведениями классической, народной и детской музыки.

В работе с дошкольниками мы используем активные и пассивные формы музыкотерапии. Пассивные формы помогают установить контакт с детьми (коммуникативная музыкотерапия), снять мышечное и эмоциональное напряжение. Для этого мы включаем классическую или релаксационную музыку на фоне звуков природы перед сном или во время пробуждения, приема пищи и игровой деятельности.

К активным формам музыкотерапии относятся - двигательная музыкотерапия (музыкальное сопровождение утренней и бодрящей гимнастики, музыкальные динамические паузы, танцевальные движения ) и вокалотерапия (совместное пение). Пение оказывает всестороннее воздействие на организм:

- развивает и укрепляет дыхательную систему;
- естественным образом тренирует мышцы гортани, голосовые связки;
- расширяет звуковой диапазон голоса, улучшает тембр, влияет на интонационную выразительность.

Поэтому в нашей группе есть альбомы из цикла «Мы играем и поем», с текстами песен, хороводов и игр, соответствующих возрасту детей.

### **Подвижные игры.**

Большая ценность этих игр заключается в общей подвижности детей, в одновременной работе различных групп мышц и, следовательно, в более равномерном их развитии.

Все подвижные игры направлены на развитие моторной ловкости детей, на то, чтобы сделать движения легкими, красивыми, уверенными. Эта

ловкость, пластичность движений необходима для развития навыков самообслуживания, для выполнения небольших трудовых поручений.

В младших группах детям нравятся игры, сопровождающиеся рифмованным текстом и ритмичными движениями, с использованием разнообразных атрибутов и элементов театральных костюмов. Детей 2 -3 лет в подвижных играх привлекает преимущественно сам процесс действия: им интересно бежать, догонять, бросать, что – то искать. Результат этих игровых действий для них не имеет значения.

В играх с текстом воспитатель не только произносит его, но тут же сам проделывает соответствующие движения, а дети подражают ему. Движения должны быть четкими. Речь – эмоционально насыщенной, интонационно выразительной.

Как только дети научатся действовать по словесному сигналу, можно вводить правила игры. Они должны быть простыми, доступными детям.

### **Оздоровление воздушной среды.**

Комнатные растения являются хорошим резервом для оздоровления окружающей среды. В ДОУ фитодизайн помогает сохранить здоровье дошкольников. Фитодизайн – научно обоснованное введение растений в интерьеры с учетом их биологической совместимости с условиями среды и положительного влияния на здоровье людей. Исследования НАСА доказали, что комнатные растения способны активно удалять из атмосферы замкнутых пространств летучие органические соединения, вредные для человека – формальдегид, бензол, трихлорэтилен. Кроме того, растения выделяют кислород и повышают влажность воздуха, что особенно важно во время отопительного сезона.

В качестве живого фильтра мы используем в группе следующие растения: хлорофитум, фикус, нефролепис, герань, фиалка, сингониум, бегония.

Для оздоровления воздушной среды используем также ежедневное многократное проветривание помещения, кварцевание в период эпидемий.

### **Создание микроклимата.**

Создание комфортного психологического микроклимата является одним из главных направлений в работе с детьми. Мы используем в своей работе забавные стихи, приговорки, пальчиковые игры для создания игровых ситуаций при проведении режимных процессов.

Одна из форм работы по психологической коррекции – театротерапия. Театр является самой древней и мудрой школой жизни, нравственного воспитания. В дошкольном возрасте ценность детского театрального творчества следует видеть не в результате, а в самом процессе работы. Главным в деятельности педагога всегда должно быть благополучие ребенка, а не абстрактные художественные ценности. Театральные игры развивают умение действовать согласованно, помогают приобретать навыки общения, пробуждают активность и находчивость. С помощью кукол, игрушек можно проиграть любые бытовые ситуации. Обыгрывание нехороших поступков позволяет пережить их с позиций не себя лично, а со

стороны постороннего человека (игрушки, куклы), не испытывая на себе неприязни сверстников.