

Комаровский филиал ГБОУ СОШ с. Усолье

Консультация для воспитателей

Организация здоровьесберегающего пространства в ДОУ

Гимнастика дыхательная
*проводится в проветриваемом помещении,
педагог даёт детям инструкции об
обязательной гигиене полости носа*



Подготовила:

Сулова Марина Александровна

2016 г.

По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения, в России только около 40 % детей можно считать условно здоровыми. Поэтому оздоровление и воспитание потребности к здоровому образу жизни являются важнейшими задачами, стоящими перед обществом. Чтобы понять всю многогранность этой проблемы, необходимо уточнить, что такое здоровье. Наиболее всеобъемлющей является формулировка, разработанная Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического, эмоционального благополучия».

В связи с этим стоит острая проблема организации здоровьесберегающего пространства в условиях дошкольного образовательного учреждения, а именно создание психологически комфортной оздоровительной жизнедеятельности, использование новых технологий.

Решение проблемы снижения общей заболеваемости возможно при правильной оздоровительной работе, проведении неотложных мер по профилактике отклонений в состоянии детей. Главная задача персонала дошкольного учреждения и родителей – выработка разумного отношения к своему организму, привитии необходимых санитарно-гигиенических навыков.

Наша задача – научить детей вести здоровый образ жизни с самого раннего детства. Каждый ребенок должен понимать, как важно с детства избегать факторов риска для здоровья, выбрать стиль поведения, не наносящий ущерба физическому и психическому состоянию. На современном этапе развития возникла необходимость радикального изменения сложившихся способов построения взаимодействий взрослых и детей в ДООУ в соответствии с приоритетами целостного психосоматического развития ребенка. Психосоматика, в широком смысле, – подход к объяснению заболеваний, при котором особое внимание уделяется роли психических факторов (стрессов, психотравмирующих ситуаций и т.д.)

Образ идеальной формы применительно к проблематике психосоматического развития и здоровья детей, по существу, воплотил в понятие *здоровый ребенок* профессор Ю.Ф. Змановский. В это понятие он включал, помимо физиологических характеристик, психологические, такие, как жизнерадостность, активность, любознательность, высокий уровень умственного развития, отражающие не только эффекты, но и условия успешного оздоровления. Высшими критериями и регуляторами такого движения служат универсальные ценности человеческой культуры: истина, добро. Здесь они получают вполне конкретное выражение. Например, общим

показателем состояния физического здоровья является не сама по себе подвижность тела, а способность человека испытывать «мышечную радость» и заражать ею другого человека в форме эстетического переживания. Развитие данной способности не дополнительная «сверхзадача», а прямая и непосредственная задача воспитания здорового человека. Только с учетом этого и можно, с одной стороны, культивировать и развивать здоровье как основание жизненной целостности организма, с другой - сформировать у ребенка отношение к собственному телу как к гармоническому целому.

Развитие воображения становится необходимым внутренним звеном при построении и проведении оздоровительной, в данном случае – оздоровительно-развивающей работы с детьми. Недостаток существующих медико-педагогических практик состоит в попытке получить непосредственный оздоровительный эффект. При этом ребенок условно предстает лишь объектом тех или иных медицинских и педагогических воздействий. Условно – поскольку в действительности такого, не бывает. Связь между этими воздействиями, состоянием здоровья и, допустим, уровнем физического развития в принципе не может быть прямой и однозначной, она всегда носит опосредованный характер. И опосредствуют эту связь, развивающая психика и растущая личность ребенка, ядром которых служит воображение.

Чтобы стать здоровым, ребенку необходимо вообразить это, сделав достоянием своего внутреннего мира идеальную форму развития. Но не столько в плане познавательного образа, сколько в плане живого, эмоционально насыщенного действия и действенного переживания. Определена система развития воображения детей через особые формы двигательной активности имеющей оздоровительную направленность. При условии специальной организации развивающегося воображения может повлиять на целостное психосоматическое состояние ребенка, способствовать достижению устойчивых оздоровительных эффектов. Новым моментом такой работы становится проектирование условий развития двигательной - игрового творчества детей. При этом активно используются нетрадиционные формы оздоровления – игры и драматизации с медитативной и релаксационной ориентации, элементы йоги, дыхательной и звуковой гимнастики, аутотренинга, точечного массажа, гимнастики для глаз. Занятия проводятся в игровой форме. Строя и выполняя специфические движения, дети не просто создают некоторые новые образы, но по-особому «входят» вживаются в них.

На физкультурных и музыкально-ритмических занятиях в ДОУ детям предлагаем «побыть» кошечкой, собачкой, зайчиком. Но при этом ребенок чаще всего лишь формально копирует «поведение» изображаемого объекта, стараясь воссоздать некоторые внешние черты. Здесь не происходит главного - передачи через образ смыслового содержания как инструмента освоения ребенком своих же собственных телесно-психических возможностей. Главное - помочь ребенку войти в состояние этого образа и пережить его. Если ребенок действительно вошел в образ, то он «материализуется» в его самочувствии, начинает влиять на частоту заболеваний, участвует в коррекции функциональных систем детского организма. Иначе говоря, символический по своей природе образ обладает не фиктивной, а реальной силой.

Так же и передающее образ движение не просто условно «выражает» добро, а реально творит его. Поэтому на занятиях надо шире использовать оздоровительный потенциал эмоционально-тактильного контакта ребенка с педагогом, другими детьми, самим собой. Сила образов и движений, которая высвобождается при этом, раскрепощает резервные возможности организма. По мере этого дети творчески овладевают необходимыми навыками само – и взаимопомощи, а затем в доступных пределах начинают самостоятельно, без помощи взрослого контролировать собственное психосоматическое состояние. У детей возникает осмысленное переживание ценности здорового тела и здорового духа. Именно совместная творческая деятельность педагога и детей, протекающая в форме живого насыщенного эмоционального контакта, и есть внутреннее основание единства телесного и духовного, которое является не только предпосылкой, но и результатом личностного роста.

Отсюда первый принцип оздоровительно – развивающей работы с детьми
- развитие творческого воображения.

Благодаря включению средств развития воображения в структуру оздоровительной работы, её эффективность возрастает в несколько раз. Так же можно добиться существенных результатов в профилактике и лечении рядов распространенных заболеваний и поддержания психофизического благополучия. Так, имитируя позу «кошечки», ребенок естественно «преображается». Не надо объяснять ему, как расслабить те, или иные мышцы. Его образная память воспроизводит яркие «кошачьи» черты. Они преломляются сквозь призму воображения, и вот уже ребенок пластично выгибает спину, урчит, ползает на коленках. В этот момент включаются все

биоактивные точки и зоны, расположенные на коленях, локтях и пальцах. В позе «кошечки» ребенок чувствует себя комфортно и не принужденно – именно в такой позе он находился в материнской утробе. Недаром любой человек, испытывая боль, напряжение, тяжесть на какое то время «сжимается в комочек», что способствует оптимальному «проходу» и распределению энергетических потоков внутри тела.

Другой пример. В процессе игровой психогимнастики, когда следует вызвать у себя различные ощущения типа «холод-тепло» дети посредством собственного воображения овладевают навыками произвольной терморегуляции организма. Например, воспитатель обращает внимание детей на недомогающего ребенка.» Ребята, а где горчичники? Надо же помочь человеку» И те дети, кто высказал желание помочь заболевшему, прикладывают свои ладошки к больным местам. И эти живые «горчичники» начинают «прогревать» намного эффективнее, чем настоящие: проявляется эффект эмоциональной отдачи. И дети при этом не заболевают, энергия позитивного и сильного эмоционального порыва создает своеобразный «иммунитет».

Второй принцип оздоровительно-развивающей работы - формирование осмысленной моторики - тесно связан с первым.

Исследования психологов показали, что движение может стать произвольным, управляемым только в том случае, если оно будет ощущаемым и осмысленным. Постановку осанки ребенка должно предварять формирование ориентировки на позу как выразительную характеристику положения тела в пространстве. Поэтому создание условий для освоения позы выступает необходимым моментом воспитания здоровой осанки. Это может быть сделано при помощи специальных игровых упражнений:

«Стоп-кадр»-имитация фотографических изображений,

«лошадка перед прыжком»,

«скульптор и глина», ребенок может сам придумать контрастные

«перевертыши»(собака на заборе, кошка в мышиной норке) и др.

Наряду с этим творчески развивающий характер должны носить и собственно упражнения для формирования и коррекции осанки(напряжение и расслабление мышц спины с изображением движений разных животных- медведя, слона, бабочки, зайчика и т. д.) Осмысленная моторика лежит в основе навыков рационального дыхания. Как уже отмечалось, осмысленная

моторика связана с работой воображения. Поэтому особую ценность имеют дыхательные упражнения, выполнение которых предполагает активизацию воображения: рисование дыханием в воздухе воображаемых фигур, дыхание в контрастном ритме с изображением различных объектов и ситуаций (короткие и прерывистые вдохи и выдохи - «паровозик», медленные и размеренные - «океанский лайнер») и др.

Эффект развития осмысленной моторики может быть усилен, если ребенок вступает в своеобразный диалог с органами собственного тела как самостоятельно действующими «лицами». Например, ребенок старшей группы испытывает трудности с подбрасыванием и ловлей мяча одной рукой и попытке его поймать другой. « Не получается ? Ничего страшного,- говорит педагог. - Немного отдохни, а руки пусть поработают вместо тебя. Ты только наблюдай за ними. Дай им имена. Они сестры или подружки? Во что они любят играть? Сколько им лет - пять, шесть?...Какие они ловкие и умелые! Похвали их, погладь. Они могут тебя научить так здорово подбрасывать и ловить мячик...» Аналогичные ситуации можно использовать в разных видах деятельности, где так или иначе задействована моторика мелких мышц руки.

Подобные диалоги можно вести с любой частью тела. Важно научить ребенка научиться «слушать» и понимать, уважать и любить свое тело. Благодаря этому, ценность здоровья он будет воспринимать не как внешнюю словесную декларацию, исходящую от взрослого, а как изнутри осмысленную жизненную норму.

Третий принцип оздоровительно-развивающей работы - создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности. В старших группах можно использовать игровое упражнение «Лепим умелую и уверенную руку». Ребенку предлагается побывать в роли скульптора. «Материалом» служит рука самого ребенка. Другая рука выполняет «ваятельные функции». «Ваятель» разминает глину, добиваясь пластичности «материала» (руки). Затем работает с каждым пальцем (разминая и разглаживая его) он придает ему особый «характер». Большой палец должен быть сильным, добрым, основой и опорой для всех остальных (это «папа»). Указательный - строгий, следящий за порядком, контролирующий (это «мама»). Средний палец – главный помощник родителей - «старший брат». Безымянный - кроткая, немногословная, но очень трудолюбивая «сестричка». Мизинец - маленький помощник всех членов семьи, хотя иногда довольно непослушный. Это

«младший братик». Только такая крепкая семья может решать сложные задачи, уверенно преодолевать возникающие при этом трудности. После того, как «скульптор» поработал с пальчиками, он оценивает свое «творение» в целом ощупывает, поглаживает не только пальцы, но и ладошку, тыльную сторону руки).

Чем полезно такое упражнение? Оно одновременно способствует развитию осмысленной моторики мелких мышц руки, воображения, уверенности в себе в ходе решения каких-либо новых задач, созданию положительного эмоционального настроения, вместе с тем активизация биологически активных точек кожи, расположенных на руке, путем ее своеобразного массажа.

Целенаправленное воздействие на биологически активные точки кожи происходит (БАТК) и при проведении других игр с элементами массажа. Но в отличие от известного метода лечения (акупунктура) ребенок здесь не просто «работает», а играет с собственным телом. Он мнет, разминает, разглаживает, «лепит» тело, словно ваятель, как бы заново создавая его « по законам красоты». Определенные участки тела становятся своего рода психосоматическими «голограммами» - массируя их, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит нечто новое и прекрасное, способствует развитию чувства любви к своему телу, внимательному и бережному отношению к нему.

Четвертый принцип - формирование у детей способности к содействию и сопереживанию. Один из примеров этой формы работы (ситуация с живыми горчичниками).

Сбережение и развитие здоровья детей необходимое условие развивающегося образования. Наша главная задача - помочь ребенку выработать разумное отношение к своему организму, выбрать стиль поведения не наносящий ущерба физическому и психическому здоровью.

Литература:

Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела.- СПб., 2008

Змановский Ю.Ф.К здоровью без лекарств М 2011

Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психической коррекции М.изд.центр Академ ия 2007

Змановский Ю.Ф.Воспитываем детей здоровыми М., Медицина, 1989

«Это может каждый, или 10 правил здорового образа жизни»

Хотя гены играют немалую роль в формировании телосложения, последние исследования показали, что мы способны повлиять на эту ситуацию и проявить их лучшую сторону. В любой момент нашей жизни клетки жировой ткани могут увеличиться или уменьшиться, и зависит это скорее от образа жизни (питания и физической активности), чем от генов. Поскольку теория генов уже не имеет прежнего веса, что же определяет, насколько стройной будет наша фигура? Если бы у вас появилась возможность провести сутки в компании стройного человека, приверженца здорового образа жизни, вы бы непременно заметили несколько вещей, которые отличают его от большинства, ведущего малоподвижный образ жизни. Узнайте, как некоторым людям удается сохранить стройную фигуру и хорошее здоровье до преклонных лет и постарайтесь перенять эти полезные привычки.

1. Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом. Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом. Они разработали фитнес-план и придерживаются его. Такие люди легко засыпают, крепче спят, кроме того, потребность в сне у них меньше, т.е. для восстановления сил им нужно всего несколько часов крепкого сна. Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.

2. Будьте готовы. Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят спортивные принадлежности и одежду на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок. Кстати, к тренировкам они относятся так же серьезно, как к деловым встречам или социальным обязательствам.

3. Делайте утреннюю зарядку. Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение.

Утренняя зарядка – лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.

4. Планируйте режим питания. Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом тренировок и точно знают, что съедят и когда. Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи и закусок, но не стоит пускать питание на самотек. Если вы настолько проголодались, что направляетесь к шведскому столу или заказываете еду в кафетерии фастфуда, это первый признак близящейся катастрофы.

5. Не закливайтесь на неудачах. Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели – одна пропущенная тренировка не превращается в две или три. После пропущенной тренировки они отправляются в спортзал и занимаются еще интенсивнее. Также не следует особо расстраиваться и прекращать диету из-за одного куса пиццы или торта. Нужно вернуться к режиму здорового питания, регулярно заниматься спортом и хорошо высыпаться, чтобы время от времени позволять себе небольшое послабление и пропускать тренировку, при этом не обвиняя себя во всех смертных грехах.

6. Измените образ жизни и привычки. Стройные люди стали такими не за одну ночь – для этого им понадобилось гораздо больше времени. Они много читают о фитнесе и правильном питании, и не пытаются преобразиться за один день, постепенно меняя привычки до тех пор, пока они не станут естественной частью их жизни. Как говорили мудрецы, выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным.

7. Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов «как быстро похудеть без усилий». Люди, ведущие здоровый образ жизни, не ведутся на волшебные средства быстро и без усилий похудеть и оздоровиться. Они знают, что долголетие, хорошее здоровье и стройная фигура не даются легко, и чтобы ежедневно наслаждаться этими преимуществами, нужно приложить немало усилий. Помните: если что-то слишком хорошо, чтобы быть правдой, значит, это неправда.

8. Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый. Люди, ведущие здоровый образ жизни, знают, что одной диеты еще недостаточно, чтобы похудеть и сохранить достигнутый вес на долгое время. Занятия фитнесом – вот залог успешного похудения. При условии регулярных занятий спортом достигнутый вес можно сохранить на всю жизнь.

9. Не пренебрегайте позитивным аутотренингом. Чтобы сохранить хорошую фигуру, нужно пользоваться приемами позитивного аутотренинга. Вряд ли вы похудеете, если будете постоянно твердить себе «Я толстая» или «Я лентяйка». Чаще повторяйте фразы «Я сильная», «У меня все получится», «Я забочусь о своей фигуре» и т.п.

10. Ставьте перед собой реалистичные цели. Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за фигурой, всегда стремятся к реалистичным целям. Некоторые хотят похудеть до определенного размера или параметров. Другие стремятся своим поведением поддержать определенную акцию, например, бегают трусцой в целях борьбы с раком груди или занимаются велоспортом для борьбы с лейкемией. Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как ее достичь.

Если вы мечтаете о стройном, здоровом, сильном и выносливом теле, выберите для себя хотя бы одну из перечисленных выше привычек и не отступайте от нее. Когда эта привычка станет для вас второй натурой, переходите к следующей. Помните – чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.