

ДОШКОЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА

Хуснутдинова Динара Насифовна

учитель–логопед ДОУ

МАДОУ «Д/С №184»

г. Казань, Республика Татарстан

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ОТДЕЛЬНЫХ НЕДОСТАТКОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. Здоровьесберегающие технологии в профилактике и коррекции отдельных недостатков физического развития детей дошкольного возраста широко используются педагогами дошкольных учреждений.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является очень актуальной.

Здоровье – большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой. Здоровье легко потерять, ослабить; вернуть же его очень трудно. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявленные к нему требования.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие. Результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Высок процент физиологической незрелости,

что является причиной роста функциональных и хронических заболеваний.

Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность.

Утомление проявляется в увеличении количества ошибок, качестве и количестве выполняемой работы, повышенной отвлекаемости, зевоте, потягиваниях, двигательном беспокойстве, капризах и недовольстве, в мимике и жестах, в прямом отказе от деятельности. В таких случаях необходимо прекратить занятие, требующее напряженного внимания, и переключиться на деятельность противоположную по характеру или организовать свободный отдых, занятие любимым делом, пассивное наблюдение за каким – то внешним раздражителем (смотреть фильм, в окно, наблюдать за движущимися объектами). Хорошей формой отдыха являются физические движения в форме игры или легкой физкультминутки в сопровождении музыки, ритмических стихов.

Например, таких:

Птички полетели, Крылышки расправили

На головку сели, И махать заставили,

А потом на плечики Сели на дорожку,

Сели, как кузнечики, Поклевали крошки.

Помимо оздоровительных мер, дети с недостатками в физическом развитии и здоровье нуждаются в оказании им коррекционно–профилактической поддержки, которая обретает преимущественно форму специальных коррекционно–оздоровительных занятий с однородными группами детей. На таких занятиях предлагаются индивидуальные комплексы упражнений и игр, направленные на устранение и предупреждение дальнейшего прогрессирования отклонений. Оптимально, если такие занятия проводит специалист по лечебной физкультуре. Однако существенную роль в проведении профилактико–коррекционной работы в этом направлении может сыграть и воспитатель ДООУ и учитель школы. Обладая соответствующими знаниями и умениями, они могут вполне адекватно подобрать игры и игровые упражнения для детей и провести коррекционно–оздоровительные занятия. Педагог должен уметь адекватно реа-

гировать на эмоциональное самочувствие своих подопечных, и в зависимости от преобладающего у них настроения выбирать те или иные игры и упражнения.

В физкультурные минутки на занятиях и уроках целесообразно включать такие виды физической активности, как:

- игры и игровые упражнения для снятия утомления органов зрения;
- игры и игровые упражнения для профилактики нарушения осанки;
- дыхательные упражнения и психогимнастика для профилактики утомления;
- игры и игровые упражнения для снятия напряжения мышц кисти рук и пальцев; а также массаж кистей рук и пальцев, массаж ушных раковин (аурикулотерапия), Су-Джок терапия и другие.

Для лучшего закрепления материала, а также чтобы вызвать интерес пальчиковые упражнения и физминутки можно подбирать с учетом лексической темы. Например, при изучении темы: «Человек. Части тела» можно предложить следующие упражнения:

Водичка – водичка,
Умой мое личико,
Чтобы щечки покраснели,
Чтобы глазки блестели,
Чтоб смеялся роток
И кусался зубок.

Профилактика и коррекция нарушений зрения у детей также составляет сегодня серьезную проблему.

В 1804г доктор Ф. Гильтебрандт писал: «Весьма многие делаются близорукими от первых обстоятельств их воспитания... Дети, воспитанные в городе и которых в первые лета не выпускали из комнаты, по большей части бывают близорукими. К несчастью, весьма глупое воспитание, как между некоторыми дворянами, так между достаточными гражданами, очень многим детям подает причину к близорукости с первых еще лет, часто по тесноте детской комнаты,

часто по причине мелких игрушек и малого движения на свежем воздухе, что дитя к близорукости располагает... Но ничего не может быть вреднее глазам детей, как то, когда их принуждают рано утомлять зрение в рассматривании мелких предметов.

Упражнения для профилактики заболеваний органов зрения

1. «Отдых». Зажмурить глаза на 3–5 секунд. Отдых – 2–3 секунды. Повтор – 5–6 раз.

2. «Поморгайте». Быстро поморгать в течение 8–10 секунд. Через 2–3 секунды повторить упражнение.

3. «Мы рисуем». Педагог показывает детям геометрические фигуры и предлагает «нарисовать» их глазами в воздухе (глаза закрыты). С открытыми глазами движения нужно выполнять с максимальным поворотом глазных яблок. Необходимо «рисовать» глазами круги, восьмерки и другие предметы на весь размер стены, находящейся перед детьми. «Рисунок» размером в лист ватмана не позволяет достичь нужных результатов.

4. «Мой пальчик».

– ребенок смотрит 5–6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой (левой) руки. Отводит руку вправо, следит за пальцем, не поворачивая головы. Вернуться в исходное положение, не отрывая взгляд от кончика пальца;

– посмотрите на кончик носа, а затем в пространство, далеко вперед. Повторите 6–10 раз.

5. «Расслабление». Растереть ладони до появления тепла, легко прикоснуться подушечками пальцев к закрытым векам. Задержаться в таком положении 30–40 секунд. Упражнение помогает снять усталость глаз и мозга.

Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки

Среди детей дошкольных образовательных учреждений наиболее часто встречаются ОРВИ, разнообразные дефекты опорно–двигательного аппарата /нарушения осанки, плоскостопие/, снижение остроты зрения /близорукость/. Причины их возникновения во многих случаях кроются в несоблюдении необ-

ходимых санитарно–гигиенических и психогигиенических условий образовательного процесса, которые, воздействуя на физиологически незрелый детский организм, приводят к появлению и прогрессированию отклонений в психофизическом развитии детей.

Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать:

1. Сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине.
2. Правильная и точная коррекция обуви: устранение функционального укорочения конечности, возникшее за счет нарушений осанки; компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость).
3. Организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.).
4. Постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание.
5. Отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.).
6. Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.
7. Плавание.
8. Столы (парты) и стулья должны соответствовать росту ребенка, как в детском саду, так и в школе.

Для исправления дефектов осанки необходимо принять меры, способствующие улучшению физического развития (режим дня, питание, соблюдение гигиенических условий), а также целенаправленное использование средств физического воспитания.

Также важно создать условия для организации рационального режима дня для ребенка. Детям необходимо обеспечить: продолжительный и полноценный сон (в 9–10 часов вечера ребенок должен лечь спать); полноценное питание (вовремя, 4–х разовое) с достаточным наличием витаминов и разнообразных

белков); ограничить пребывание у телеэкрана школьников (не более 1–1,5 часов и не больше 20 минут в сутки – для детей дошкольного возраста); обязательные прогулки на свежем воздухе 2–2,5 часа в сутки; ежедневные водные процедуры, закаливание и физические упражнения.

Коррекция дефектов осанки – задача не только физического воспитания, но и важный момент профилактики ортопедических заболеваний и заболеваний внутренних органов. При любых отклонениях в нарушении осанки у детей снижаются физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции, изменяется психика ребенка, понижается общий жизненный тонус, а как следствие у них наблюдается низкая умственная деятельность.

Комплекс игровой корригирующей гимнастики для профилактики нарушения осанки

2. «Змейка». И.п. – лежа на животе, руки вверх, голова лбом касается пола. Потянуться руками вверх, максимально вытягиваясь в плечевых суставах и оттягивая носки ног, вдох. Расслабиться – выдох.

3. «Рыбка». И.п. – то же. Приподнять голову, руки, плечи и ноги слегка над полом. Держать 4–6 счетов. Дыхание произвольное.

4. «Рыбка вынырнула из воды» И.П. – лежа на животе, руки согнуты в локтях. 1 – поднять верхнюю часть туловища, выпрямляя руки. 2 – и.п.

5. «Лодочка» И.п. – лежа на животе, руки вверх, голова касается пола, пальцы сцеплены. Приподнять над полом плечи, руки, голову, ноги. Держать на 4–6 счетов. Дыхание произвольное.

6. «Горка». И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. Опираясь на стопы и плечи, поднять над полом спину и таз – выдох. И.п. – вдох.

7. «Деревце» И.п. – стойка на коленях, руки вниз. Наклон назад с прямым туловищем Повтор – 5–6 раз.

8. «Клубочек». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – прижать колени к животу и обхватить их руками. 2 – и.п. Повтор – 4–6 раз.

Комплекс упражнений, направленных на устранение боли в шее, голове и

головокружения

У многих детей уже в школьном возрасте наблюдаются неприятные ощущения при поворотах головы, боли в шейном отделе позвоночника. Часто это является причиной головных болей, головокружения. Упражнения данного комплекса являются профилактикой таких проявлений, доступны детям и взрослым, могут выполняться в любое удобное время в комплексе или по отдельности, полезны при большой умственной нагрузке. Перед выполнением упражнений предложите детям сделать 2–3 вдоха и выдоха, при этом удлиняя выдох, пропуская его через мягко сомкнутые губы.

1. «Веточки». Сидя или стоя, медленно поднять руки вверх, сцепить в замок над головой. Представить две веточки, которые переплелись. Тянуться вместе к солнышку. Спину держать ровно, голову не опускать. Потянуться всем туловищем и медленно опустить руки.

2. «Да–нет», «Ай–я–яй». При слове «да» голова медленно опускается вниз и медленно, спокойно возвращается в исходное положение. При слове «нет» поворачивается влево (вправо). При замечании взрослого «ай–я–яй» ребенок покачивает голову из стороны в сторону, от плеча к плечу, но плечо при этом зафиксировано. Периодичность повторения – 5–6 раз.

3. «Движение кобры». Повернуть голову вправо, опустить подбородок к плечу, и медленно поднимать голову, одновременно описывая подбородком дугу вверх от плеча. Затем опустить голову на грудь и медленно поднять, вытягивая подбородок вперед и вверх. Выполнить 7–8 упражнений по направлению к левому (правому) плечу. Важно, чтобы все движения были плавными и спокойными. Данное упражнение улучшает работу шейных позвонков. Снимает усталость и тяжесть в затылке, предотвращает умственную усталость.

4. «Пишем носом или подбородком» Дети, словно карандашом, выписывают в воздухе цифры (или буквы) от 1 до 10. При этом выполняются большие повороты головы в разные стороны, чтобы цифры и буквы получались высокими и широкими. Упражнение следует выполнять ежедневно, оно улучшает кровообращение, работу шейных позвонков, улучшает умственную работоспособ-

ность. Изучая буквы, цифры, дети одновременно могут выполнять это полезное упражнение.

5. «Закружилась голова». Если у ребёнка закружилась голова, предложите ему медленно повернуть голову влево (вправо) и посмотреть прямо перед собой. Головокружение пройдет.

Комплекс заканчивается поглаживанием задней поверхности шеи.

Профилактика и коррекция плоскостопия

Значительные негативные отклонения в состоянии здоровья детей могут возникать и вследствие плоскостопия.

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому, естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на их функции и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. При наличии плоскостопия ребенок устает при движении, чувствует недомогание, головную боль, снижается тонус всего организма. Могут возникать боли в коленных суставах и в области поясницы, в центре свода стопы, во внутреннем крае пятки, под лодыжками. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных отклонений. Одной из современных причин плоскостопия у младших школьников является снижение двигательной активности, которая сопровождается понижением тонуса мышц и связок свода стопы, что, в конечном итоге и приводит к плоскостопию. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью,

поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы. Для того чтобы мышцы развивались и укреплялись, им нужно давать нагрузку. Ежедневная гимнастика, специальные игровые упражнения, подвижные игры, правильно подобранная обувь способствует профилактике и коррекции плоскостопия, укреплению мышц стопы. Продолжительность занятий – 10 минут. Перед выполнением комплекса упражнений следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку – на одной и на двух ногах.

1. «Каток». Ребенок катает вперед–назад мяч или скакалку правой (левой) ногой.

2. «Разбойник». Ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце, на котором лежит какой–либо груз. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

3. «Маляр». Сидя на полу (колени выпрямлены), ребенок большим пальцем правой (левой) ноги проводит по подъему левой (правой) ноги по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» продолжается 3–4 раза.

4. «Сборщик». Ребенок, сидя с согнутыми коленями, собирает пальцами правой (левой) ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучки.

5. «Художник». Ребенок, сидя на полу, с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцем правой (левой) ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры.

6. «Гусеница». Ребенок сидит на полу с согнутыми коленями. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед (пальцы прижаты к пяткам), затем пальцы расправляются и движение повторяется. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно 15–20 секунд.

7. «Кораблик». Ребенок сидит на полу с согнутыми коленями. Прижимая подошвы ног друг к другу, старается выпрямить колени до тех пор, пока паль-

цы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (придать ступням форму кораблика).

8. «Мельница». Ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.

9. «Барабанщик». Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

Дыхательные упражнения для детей, часто болеющими ОРВИ

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Специальные дыхательные упражнения улучшают функционирование мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет выносливость человека, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. У детей дыхательные мышцы развиты слабо, поэтому необходимы специальные упражнения. Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений не только в профилактике простудных заболеваний, повышении жизненного тонуса, но и в привитии детям чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением. Существует два вида дыхания.

1. Диафрагмальное дыхание (дыхание животом) полезно при любых отклонениях в состоянии здоровья. Оно регулирует работу кишечника, способствует понижению кровяного давления, вентилирует нижние доли лёгких.

2. Грудное дыхание помогает расширить грудную клетку, снять напряжение в груди, успокоить сердце и улучшить его работу.

Обратите внимание на продолжительность вдоха и выдоха. Вдох следует выполнять спокойно, без напряжения, а выдох растянуть, сделать продолжительнее вдоха. Чтобы удлинить выдох, необходимо шею и позвоночник удерживать на одной прямой линии (в положении сидя, лёжа или стоя). Голову не

опускать, не сутулиться. Дети должны знать, что дыхание через рот способствует простудным и инфекционным заболеваниям. Воздух, проходящий через нос, очищается от пыли, согревается до температуры тела.

Аурикулотерапия – это лечебное воздействие на точки ушной раковины, один из методов современной рефлексотерапии, применявшийся еще в глубокой древности. Воздействие оказывается на биологически активные точки, расположенные на ушной раковине и связанные рефлексорно почти со всеми органами тела. Массаж полезен для улучшения работы органов дыхания и защиты от простудных заболеваний. Рекомендуется проводить в игровой форме 2–3 раза в день. Является доступным для детей всех возрастов.

1. «Похлопаем ушками». Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а затем остальными пальцами. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

2. «Потянем ушки» Захватить кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, с силой потянуть их вниз, затем опустить.

3. «Покрутим козелком». Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины. Захватив козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20–30 секунд.

4. «Погреем ушки». Ребенок прикладывает к ушам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

5. Дети расслабляются и слушают тишину.

Психогимнастика

1. Игра «Ласковушки». Дети называют друг друга уменьшительно-ласкательными именами.

2. Игра «Улыбка» Вы знаете ключ, который открывает все замки в душах людей? Это улыбка. Красиво улыбаться нужно уметь. Повернитесь к своему соседу и подарите ему улыбку»

3. Игра «Четыре стихии» упражнение на развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов. Педагог произносит

слово «земля» – дети опускают руки вниз, «вода» – вытянуть руки вперед, «воздух» – поднять руки вверх, «огонь» – произвести вращения руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

4. Игра «Тропинка» на развитие зрительного внимания. Дети идут по воображаемой тропе. Каждый внимательно смотрит, куда ступил предыдущий ребёнок, и старается идти след в след. Двигаться надо тихо и медленно.

5. Игра «Полслова за вами». Дети встают в круг и перебрасывают мяч друг другу. Бросающий мяч громко говорит половину какого –либо слова, тот, кто ловит, должен назвать его вторую половину.

6. Игра «Волшебный стул». Один ребенок садится в центр на «волшебный стул», остальные говорят о нем добрые, ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять.

Японская методика пальцевого массажа и пальчиковая гимнастика

Во всех дошкольных учреждениях Японии, начиная с 2–летнего возраста, применяется методика пальцевого массажа и самомассажа.

Японский ученый Намикоши Токухиро считает, что массаж каждого пальца положительно влияет на определенный орган:

- массаж большого пальца – повышает активность мозга;
- массаж указательного пальца – стимулирует желудок и поджелудочную;
- массаж среднего пальца – улучшает работу кишечника;
- массаж безымянного пальца – стимулирует печень;
- массаж мизинца – способствует улучшению сердечной деятельности, снимает психическое и нервное напряжение.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятно влияет на психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье детей, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизируют весь организм. Поскольку нервные окончания на пальцах непосредственно связаны с мозгом:

- работа рук способствует психическому успокоению;

– предотвращает развитие утомления в мозговых центрах (китайский обычай перебирать в руках грецкие орехи).

Здоровье – важнейшая предпосылка к формированию характера, развития воли, природных способностей. Недаром В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Список литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально–ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. – М., 2001.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М., 2002.
4. Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. – М.: АП-КиПРО, 2003.
5. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.29 – 34.
6. Ткачева В.И. Играем каждый день //Методические рекомендации. – Мн.: НИО, 2001.