**Консультация для педагогов**

***«Использование нетрадиционных форм укрепления здоровья детей в ДОУ»***

Подготовил воспитатель:

Саридис Т.Н.

Ессентуки, 2020 г.

 В настоящее время в педагогике возникло особое направление: “педагогика оздоровления”, в основе которой лежат представления о развитии здорового ребёнка, здорового духовно и физически.

 **Цель педагогики оздоровления:** сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

 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.

        На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 15% детей старшего дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

***Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании***

* медико-профилактические;
* физкультурно-оздоровительные;
* технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
* здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
* валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

* приобщение детей к физической культуре
* использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

***Формы организации здоровьесберегающей работы:***

* физкультурные занятия
* самостоятельная деятельность детей
* подвижные игры
* утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
* двигательно-оздоровительные физкультминутки
* физические упражнения после дневного сна
* физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
* физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
* физкультурные досуги
* спортивные праздники
* оздоровительные процедуры в водной среде.

**Наряду с этими, всем известными формами работы, существуют и нетрадиционные методы и приёмы сохранения и укрепления здоровья детей.**

Немецкий философ И.Кант назвал руку "**выдвинутым наружу головным мозгом".**  Одним из показателей и условий хорошего физического и нервно – психического развития ребенка является развитие его руки, кисти, или, как принято называть, мелкой пальцевой моторики

 тесная связь больших полушарий мозга с нервными окончаниями, заложенными в подушечках пальцев и в кистях рук: утомление мышц рук вызывает торможение ЦНС и наоборот. Можно влиять на рецепторы кистей рук, пальцев, механически раздражая их и вызывая ощущение тепла с помощью массажа.

       Самые простые из рекомендованных им упражнений применяются в обязательном порядке во всех детских садах и школах Японии. Начиная с 2-х летнего возраста детей, обучают приемам самомассажа кистей рук и пальцев. Японский учёный Намикоши Токухиро считает, что массаж каждого пальца положительно влияет на определённый орган :

 - **массаж большого пальца** – повышает активность мозга;

- **массаж указательного пальца** – стимулирует желудок и

  поджелудочную железу;

- **массаж среднего пальца** – улучшает работу кишечника;

- **массаж безымянного пальца** – стимулирует печень;

- **массаж мизинца** - способствует улучшению сердечной деятельности, снимает психическое и нервное напряжение.

       Поскольку нервные окончания на пальцах непосредственно связаны с мозгом:

* работа рук способствует психическому успокоению (вязание на спицах);
* предотвращает развитие утомления в мозговых центрах;

Совет взрослым :

* если дети волнуются при речи и вертят в руках предметы, не следует их выхватывать из рук – так организм ребёнка сбрасывает возбуждение.
* Оригинальный «пальцевый» тест был предложен в конце 90-х годов исследователем – врачом А.Мустафиным способствует возникновению успокаивающего эффекта.

Мустафиным для определения «бюджета способностей» ребенка. В чем его суть? Ребенка старше 4-5 лет просят скрестить безымянный палец с мизинцем. «Чем больше безымянный палец охватывает мизинец, тем выше «бюджет» мозга…», т.к. этому движению ребенок не обучался, то он является элементарным творческим двигательным актом» - пишет Мустафин.

         Поистине «таланты детей находятся на кончиках их пальцев».                Так давайте же их целенаправленно развивать каждый день, проводя пальчиковую гимнастику, развивая графические навыки и делая самомассаж пальцев.

Одним из эффективных приёмов, обеспечивающих оздоравливающее влияние на организм, развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер **ребёнка, является Су-Джок терапия**. В переводе с корейского «су» - кисть, «джок» - стопа. В исследованиях южнокорейского учёного профессора Пак Чже Ву, разработавшего Су-Джок терапию, обосновывается взаимовлияние отдельных участков нашего тела по принципу подобия (сходство формы уха с эмбрионом человека, руки и ноги человека с телом человека и т.д.). Поэтому, определив нужные точки в системах соответствия можно развивать и речевую сферу.

        **Главные достоинства Су-Джок терапии.**

***Высокая эффективность.*** При правильном применении выраженный эффект часто наступает уже через несколько минут, иногда секунд.

***Абсолютная безопасность применения.*** Стимуляция точек соответствия приводит к излечению. Неправильное применение никогда не наносит человеку вред – оно просто неэффективно.

***Универсальность метода.*** С помощью Су-Джок терапии можно лечить любую часть тела, любой орган, любой сустав.

***Доступность метода для каждого человека.*** Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться всю жизнь.

***Простота применения.*** Ваша рука и знания всегда с вами.

        На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Их стимуляция оказывает выраженное лечебное и профилактическое действие. Точки на кистях и стопах располагаются в строгом порядке, отражая в уменьшенном виде анатомическое строение организма.

        При ходьбе, беге, работе руками происходит естественная стимуляция точек соответствия и защита тела от болезней. Поэтому всем известно, что лучшее лекарство от болезней – движение и работа.

        Очень полезен массаж кончиков пальцев и ногтевых пластин кистей и стоп. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется всё тело человека в виде минисистем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее влияние на весь организм.

В коррекционной педагогике получили широкое распространение такие нетрадиционные методы коррекционного воздействия как фитотерапия, аромотерапия, музыкотерапия, цветотерапия, литотерапия, имаготерапия и т.д. Применение данных методов коррекции нельзя рассматривать изолированными, самостоятельными и самодостаточными. Их использование, скорее всего, служат для создания благоприятного эмоционального фона, что в конечном итоге улучшает эффективность коррекционного воздействия.

**Музыкотерапия** – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм.

 Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно на гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Используйте мелодии на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна. Так, прослушав запись “Колыбельной мелодии”, дети успокаиваются, расслабляются, затихают и засыпают. Ребёнка успокаивает ласковое обращение, монотонность пения. Звуки флейты расслабляют детей, звуки “шелеста листьев”, “шума моря” и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей.  Г.А. Сперанский писал: “День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья”. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов.

    Большой оздоровительный эффект имеет **“Аромотерапия”** - процесс вдыхания ароматов. Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус. Запах берёзы – улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт. Запах крапивы уничтожает бациллы.  Букеты из веток берёзы, сосны, кедра, можжевельника служат для очищения помещения. (Букеты и в сухом виде очищают воздух).

Еженедельно в группе, в спальне сжигайте небольшое количество кусочков древесины, коры. Этим мы уничтожаем вирусы и микробы. Перед приходом детей в детский сад опрыскивайте  группу маслом ромашки, герани, что действует на детей успокаивающе.

Предлагайте детям вдыхать кедровое, лимонное, камфорное масло – организм стимулируется этими ароматами.

**Фитотерапия –**лечение травами. Фитотерапия высокоэффективна, безвредна, практически не имеет противопоказаний. С помощью лекарственных трав сама природа по матерински нежно, мягко, максимально щадящее воздействует на больного. В организм человека при этом поступает целый комплекс родственных ему биологически активных соединений, которые легко проникают в ткани и действуют на уровне внутриклеточного обмена растения не только не угнетают защитные силы организма, а наоборот, активны в отношении многих штаммов микроорганизмов, уже приобретших устойчивость против антибиотиков, и способны усиливать иммунитет человека, помогая ему тем самым справиться с болезнью.

**Сказкотерапия***–*2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

**Цветотерапия**– терапевтическое воздействие цвета на организм человека, очень популярное на сегодняшний день. Еще в древности считалось, что воздействие цветом не только способно восстановить душевное равновесие, но и является серьезным лечебным фактором при многочисленных физических недугах.

Современные ученые считают, что цветотерапия является одним из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Эра химиопрепаратов отойдет в прошлое. Ряд ученых утверждает, что современная химиотерапия - это дорога в никуда.
         Наш мозг, полагают ученые, воспринимает цвет точно так же, как желудок еду. И так же, как нам иногда хочется какой-нибудь конкретной пищи, так и наше тело временами нуждается в конкретном цвете. При этом понятно, что "пилюли цвета" для человека совершенно безопасны, тогда как прием обычных таблеток -синтетических лекарств - может сопровождаться многими побочными и нежелательными явлениями.
Итак, какие цвета и как на нас воздействуют.

[***Красный***](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/traditional-medicine/treatment-of-color/2362-red.html&sa=D&ust=1463291040110000&usg=AFQjCNHpxUAsw3ph6AtZ8bfxgvYIwGbImQ)

Авиценна советовал носить красные одежды во время хандры и болезни. Красный цвет изгоняет тоску и отрицательные эмоции, стимулирует работу органов и мышц. Цвет крови является сигналом необходимости мобилизовать свои силы для действия. Чтобы поднять настроение, иногда достаточно постелить на стол красную скатерть, салфетки, поставить красные чашку, блюдо.

[***Оранжевый***](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/traditional-medicine/treatment-of-color/2363-orange.html&sa=D&ust=1463291040111000&usg=AFQjCNGGv7vPFnxlODbrOA33gkIlfpIYIg)

Оранжевый цвет ассоциируется с цветом духовной радости, отвечает за работу легких, стимулирует их деятельность. Этот цвет настраивает на небывалую щедрость, укрепляет волю, улучшает обмен веществ, усиливает кровообращение, обостряет аппетит и дает чувство радости, восстанавливает равновесие, дает силы в горе, помогает сохранить смелость и способность открыто выражать свои чувства в общении. Полезными оранжевыми продуктами являются морковь, апельсин, абрикос. Вредным оранжевым продуктом является мясо некоторых рыб.

[***Розовый***](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/traditional-medicine/treatment-of-color/2372-pink.html&sa=D&ust=1463291040112000&usg=AFQjCNFLK9F3-4RmZfXPeTGzn37TYWTyPQ)

В одной педиатрической клинике Франции ввели розовое белье для

детей, в результате резко возросло количество выздоравливающих. Этот цвет не позволяет иссякнуть женственности и нежности, защищает романтическую натуру от грубости внешнего мира, позволяет избавиться от навязчивых мыслей.

[***Желтый***](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/traditional-medicine/treatment-of-color/2364-yellow.html&sa=D&ust=1463291040114000&usg=AFQjCNGKqMITimUH23ueg2hAKQDrPbL7JQ)

Желтый цвет — это цвет здоровья. Он дает жизненную энергию, помогает от меланхолии, способствует передаче нервных импульсов и может быть использован при любой патологии нервной системы.  Желтый цвет стимулирует работу кровеносной и лимфатической систем, усиливает активность поджелудочной железы, кишечника, повышает [иммунитет](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/immunity.html&sa=D&ust=1463291040114000&usg=AFQjCNFz75I_ptKuq0aOnKLMJ_Y4jLZf4Q). Он защищает тепло и доброжелательность дома, спасает от депрессий, способствует интеллектуальной деятельности, объединяет семью общим эмоциональным настроем.

Лимонный цвет влияет на хронические патологии. Способствует очистке дыхательных путей. Влияет на формирование костей и зубов, стимулирует функцию мозга, зобной железы, которая важна для поддержания иммунитета, роста. Он влияет на скорость сокращения мышц, распределение энергии.

[***Синий***](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/traditional-medicine/treatment-of-color/2369-indigo-blue.html&sa=D&ust=1463291040115000&usg=AFQjCNECkJuAPQA1oGp_6waKliNW44sNwA)

Этот цвет облегчает боли при мускульных спазмах, т.е. обладает антиспастическим эффектом. Он также стимулирует работу желудка, выделение защитной слизи. Способствует сохранению незыблемого порядка в доме, очищает пространство дома и придает ему силу, твердость и бесстрашие. Синий помогает при боли как физической, так и душевной, сглаживает неприятные воспоминания, помогает понять истинную суть событий и явлений жизни. Он стимулирует работу нервной системы и активизирует выработку фагоцитов.

[***Голубой цвет***](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/traditional-medicine/treatment-of-color/2368-blue.html&sa=D&ust=1463291040116000&usg=AFQjCNFUglL1FXgiskUvuYM_Ads8zP9w1w)помогает при зуде, раздражениях, понижает температуру, стимулирует мозговую железу (эпифиз), которая выделяет гормон мелатонин. Выработка последнего увеличивается ночью (поэтому хочется спать) и уменьшается с первыми лучами солнца. Если впали в [депрессию](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/depression.html&sa=D&ust=1463291040117000&usg=AFQjCNG6VwZFUjgVizUiA0lSZRJDqFK6rg), чувствуете подавленность, вставайте с рассветом, и плохое настроение непременно пройдет. Голубой цвет успокаивает, умиротворяет, смягчает грубое поведение, развивает сострадание, способствует интеллектуальным занятиям.

[***Зеленый***](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/traditional-medicine/treatment-of-color/2365-green.html&sa=D&ust=1463291040117000&usg=AFQjCNECVMpQ2YUjRs5oqbLns2soeAgbjg)

Зеленый цвет нормализует гомеостаз, стимулирует гипофиз, который играет главную роль в работе эндокринной системы. Дает уверенность в себе и улучшает работу сердца. Помогает рассеивать отрицательные эмоции, дает умиротворенность, помогает при шоке и обладает снотворным действием, благоприятно влияет при [мигрени](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/migraine.html&sa=D&ust=1463291040118000&usg=AFQjCNG-gPzwj0X6wz3CDnIaG2FOg5A_qA), [глаукоме](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/glaucoma.html&sa=D&ust=1463291040118000&usg=AFQjCNHUjTxZnT65v_tMk1_zFsGLony7mQ), [гипертонии](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/hypertension.html&sa=D&ust=1463291040119000&usg=AFQjCNE3AW7AYAZrfHdBSNlxzE9MKqjagw), истерии и [бессоннице](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/insomnia.html&sa=D&ust=1463291040119000&usg=AFQjCNG6iZvuhhIr7rIhJsXHnAZRWiIj5A). Его можно использовать для лечения сильной мышечной утомляемости. Имеет бактерицидный, дезинфицирующий, антисептический эффект. Этот цвет поддерживает эмоциональную открытость и радость жизни, успокаивает нервную систему.

[***Фиолетовый***](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/traditional-medicine/treatment-of-color/2370-purple.html&sa=D&ust=1463291040120000&usg=AFQjCNE5vNOuf7VblQrayyEw4WtxopA-VA)

Фиолетовый цвет стимулирует селезенку, увеличивая выработку лимфоцитов, повышая [иммунитет](https://www.google.com/url?q=http://tiens.by/immunity.html&sa=D&ust=1463291040121000&usg=AFQjCNFi9erJ0MYp3N4Kp8Fmqrn12K-i8w). Обладает сильным тормозящим действием, замедляет сердцебиение, снижает мышечную активность. Этот цвет защищает индивидуальность, с одной стороны, развивает качества лидера, но с другой — способен изолировать от окружающих и направить все силы души на духовный рост, развивает творческие способности, способствует росту самооценки. Он позволяет получать озарения свыше, помогает познавать мировые законы.

***Настроение и цвет***

Используя соответствующий цвет, можно повлиять на физическое здоровье и психику.

* Красный цвет делает человека разговорчивым, возбуждает, усиливает эмоции, делает ленивых более активными;
* Синий цвет приносит ощущение мира, снимает напряжение. Возбудимые, нервозные дети лучше учатся при синем свете;
* Желтый улучшает настроение, положительно влияет на учебу и приобретение навыков;
* Оранжевый олицетворяет радость, счастье, благородство. Он благотворно влияет на пессимистов. Если утром плохое настроение, посмотрите через оранжевое стекло или выпейте стакан воды из сосуда желтого или красного стекла, и у вас изменится настроение, одновременно полечите и желудок;

Если вы часто чем-то недовольны — надевайте оранжевую одежду, сочетая ее с холодным зеленым, который прекрасно успокаивает.

* Фиолетовый цвет действует на подсознание, помогает познавать себя, усиливает эффект от медитации. Если хотите умерить свой аппетит, наденьте фиолетовые очки. В этом цвете пища будет выглядеть не столь привлекательной для еды;
* Бирюзовый цвет дает ощущение расслабленности, освобождения и благоденствия.

**Литотерапия** – терапевтическое воздействие камней (минералов) на организм человека.

        Считается, что минералы координируют циркуляторную систему

 сосудов и деятельность мозга.

Следующее направление – **пескотерапия** (sand play). В песочнице создаётся дополнительный акцент на тактильную чувствительность, «мануальный интеллект» ребёнка. Поэтому перенос традиционных обучающих и развивающих заданий в песочницу даёт дополнительный эффект. С одной стороны, существенно повышается мотивация ребёнка к занятиям, а с другой – более интенсивно и гармонично происходит развитие познавательных процессов. А если учесть, что песок обладает замечательным свойством  «заземлять»  негативную психическую энергию, то в процессе образовательной работы происходит и гармонизация психоэмоционального состояния ребёнка. Иными словами, использование песочницы в педагогической практике даёт комплексный образовательно-терапевтический эффект.

**Звуковая    гимнастика** прекрасно вентилирует легкие, усиливает дыхательную мускулатуру,  стимулируя головной мозг, улучшает  его микроциркуляцию.

  **Звуковая    гимнастика применяется:**

         При логопедических проблемах  у ребенка, для лечения заикания,  при  хронических соматических заболеваниях: бронхолегочных заболеваниях, ринитах, фарингитах, восстановления голоса,  для повышения общего тонуса.

**И, М** - мозг, зрение, слух – тонизирующие звуки

**Е** – горло - тонизирующий звук

**О**- сердце - расслабляющий, успокаивающий звук

**У**– живот - расслабляющий, успокаивающий звук

**А** – руки, ноги, паралич - расслабляющий, успокаивающий звук

**М** – головной мозг – стимулирующий тонизирующий звук

**Ш** – весь организм – регулирующий весь организм

**О! – Н! – Н!** (ударение сначала на О, затем на Н) – энергетическая

активация.

Петь все звуки **А – О – У** – **М**    по 3 – 6  раз.

Пропевать звук нужно без напряжения, постепенно увеличивая силу звука. После пропевания 3х-5и звуков спрашивать, не кружится ли голова. Давать отдых.  Бояться этого не следует. Идет адаптация всех регуляторных механизмов организма. Уже на другое занятие это пройдет.  Очень хороший эффект дают так же пропевание различных детских песенок и прибауток.

Очень эффективно вместе с Звуковой гимнастикой применять  массаж  воротниковой зоны, точечный массаж лица и массаж  внутренних мышц горла:

Произношение букв  **О-А-Э** без звучания  по 3-6 секунд

( Почувствовать, как мышцы горла растягиваются).

**Кинезиологическая гимнастика** – упражнения для развития межполушарного взаимодействия.

Улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

   1. Массаж ушных раковин.

     Уши сильно разотрём,     (Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину.

      и погладим, и помнём.      В конце упражнения растереть уши руками.)

   2. Покачаем головой –  (Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить

      неприятности долой.   голову вперёд и медленно раскачивать из стороны в

                                                     сторону.)

  3. Покиваем головой,             (Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие»

      Чтобы был в душе покой.    движения вперёд-назад)

   4. Подбородок опусти         (Поворачивать голову медленно из стороны в сторону,

       И головкой покрути.       дышать свободно. Подбородок опущен.)

   5. «Домик»

       Мы построим крепкий дом,    (Соединить концевые фаланги выпрямленных

       Жить все вместе будем в нём.  пальцев рук. С усилием нажать на пальцы)

   6. «Ладошка»

      С силой на ладошку давим,   (Пальцами пр.руки с усилием нажать на  ладонь

      Сильной стать её заставим.  лев.р., которая должна сопротивляться. И наоборот.)

   7. «Колечко»

       Ожерелье мы составим,    (Поочерёдно перебирать пальцы рук, последовательно

       Маме мы его подарим.       соединяя с большим пальцем.)

   8. «Поворот»

       Ты головку поверни,         (Повернуть голову назад и постараться увидеть

       За спиной что? Посмотри.  предметы, находящиеся сзади.)

   9. «Ладошки»

       Мы ладошки разотрём,      (Костяшками сжатых в кулак пальцев поочерёдно

       Силу пальчикам вернём.     растирать ладони)

  10. «Отдохни» (для снятия эмоционального напряжения)

         Сам себя ты успокой,       (С усилием сжать кулаки, делая вдох, расслабить

        Тихо песенку пропой.       сжатие – выдох)

Все эти приёмы в сочетании с традиционными формами организации здоровьесберегающей работы позволят постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас одна цель – воспитывать здоровых детей.

**Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.**