

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко» с. Лорино»

Мастер-класс для педагогов

Использование нетрадиционных форм оздоровления детей
при профилактике заболеваний верхних дыхательных путей

Инструктор по физическому воспитанию
Миннегалиева Ляна Владимировна

с. Лорино
2017г.

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

1. ФИО: Миннегалиева Ляна Владимировна.
2. Место работы: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Солнышко» с. Лорино».
3. Почтовый адрес образовательного учреждения: ЧАО, Чукотский район, с. Лорино, ул. Ленина, д. 9.
4. Контактный телефон (с кодом населенного пункта): 8(427)36-93-463
Факс: 8(427)36-93-463
5. E-mail mlas83@mail.ru
6. Образование: среднее специальное.
7. Наименование учебного заведения: Государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования Чукотский многопрофильный колледж.
 - дата окончания учебного заведения: 23 июня 2004г.
 - специальность и квалификация по диплому: квалификация - учитель начальных классов с дополнительной подготовкой в области математики и информатики; специальность – преподавание в начальных классах.
8. Занимаемая должность: инструктор по физической культуре
9. Общий стаж педагогической работы: 6 лет
10. Стаж работы в данном учреждении: 6 лет.
11. Наличие квалификационной категории: нет.
12. Дата присвоения: нет.
13. Формы и сроки повышения квалификации: дистанционно с 20.03.175г. по 10.05.15г., в ГАОУ ДПО ЧИРОиПК, по теме «Проектирование образовательного процесса в условиях введения ФГОС дошкольного образования», 48 ч.
14. Образовательные программы, которые используются в ДОУ: основная общеобразовательная программа МБДОУ «Детский сад «Солнышко» с. Лорино» в соответствии ФГОС.
15. Поощрения и награды: грамота главы с/п Лорино, распоряжение № 55-рг от 26.09.13г.; благодарность главы МО ЧМР, распоряжение от 30.09.14г. № 40-рг; благодарность УСП АМО ЧМР, приказ № 01-04/209 от 22.09.15г.
16. Моё педагогическое кредо: Жан Жак Руссо сказал: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Мастер-класс для педагогов.
**«Использование нетрадиционных форм оздоровления детей
при профилактике заболеваний верхних дыхательных путей»**

*«Чтобы сделать ребенка умным и
рассудительным, сделайте его
крепким и здоровым».*
(Жан Жак Руссо)

Здоровье населения, особенно детей, - один из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, одна из характеристик национальной безопасности. Дети стоят перед лицом будущего, которое зависит от фундамента жизнедеятельности, закладываемого в дошкольном детстве.

В настоящее время в дошкольном образовании актуальна проблема поиска новых средств и форм оздоровления детей. Эту актуальную проблему мы пытаемся решить в работе по профилактике верхних дыхательных путей среди дошкольников.

Результаты анализа заболеваемости в ДОУ за 2015-2016 учебный год показали, что заболеваемость верхних дыхательных путей наших детей повысилась, в связи с чем, понизилась общая посещаемость детей детского сада.

Актуальность проблемы – это предупреждение заболевания верхних дыхательных путей детей дошкольного возраста и отрицательного влияния повторных случаев на состояние их здоровья.

Маленьких детей, особенно в раннем возрасте, практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие – либо, даже самые полезные, упражнения. Ребенку должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Именно поэтому, я представляю адаптированные нетрадиционные формы оздоровления по профилактике заболевания верхних дыхательных путей.

Первая цель мастер-класса: обозначить роль использования нетрадиционных форм оздоровления детей в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Существует множество нетрадиционных методов, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами. При выборе нетрадиционных форм инструктору по физической культуре необходимо учитывать:

- задачи, содержание, место и условия проведения занятия;
- физическую подготовленность детей;
- степень владения ими определёнными видами движений;
- индивидуальные особенности и интерес детей.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении всех нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребёнка.

Нетрадиционные методы оздоровления по профилактике простудных заболеваний, используемые мною в нашем детском саду:

- закаливание.
- босохождение (на физкультурных занятиях, на утренней гимнастике);
- дыхательная гимнастика;
- массаж биологически активных точек тела;
- «дорожки здоровья», ребристые дорожки, мешочки с песком, кольца серсо, канат и т.д.;

Перечисленные методики являются одними из наиболее современных эффективных способов снижения уровня заболеваемости детей при посещении дошкольного учреждения.

Закаливание способствует укреплению здоровья. При организации закаливания я соблюдаю следующие *требования*:

- учитываю возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- создаю позитивный эмоциональный настрой;
- провожу закаливающие воздействия на фоне теплового комфорта ребенка;
- использую в комплексе природные факторы и закаливающие процедуры;
- соблюдаю постепенность в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменяются в зависимости от сезона и погоды);
- воздействия природных факторов провожу целенаправленно на разные участки тела: чтобы они различались и чередовались как по силе, так и длительности;
- соблюдаю методику выбранного вида закаливания.

Закаливание начинаю с бодрящей гимнастики. Она помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус, здоровье детей, создает бодрое, радостное настроение.

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываю следующие закаливающие мероприятия:

- утреннюю гимнастику;
- подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице).

«Хожение босиком» - хороший метод закаливания, как для детского учреждения, так и для дома. При хождении босиком укрепляются своды и связки стопы, увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, идет профилактика плоскостопия, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность. Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Провожу в любое время дня. Дозировку определяю возрастом. Провожу круглогодично.

Среди методов физического воспитания, имеющих хорошее оздоровительное значение, в ДОУ в настоящее время все большее распространение получает **дыхательная гимнастика**. Патологические изменения, возникающие при простудных заболеваниях, ослабляют дыхательную мускулатуру, что ведет к ухудшению легочной вентиляции. Воздействуя физическими методами, восстанавливаем расстроенные функции дыхания, предупреждаем развитие и устраняем имеющиеся изменения в бронхо - легочной системе, следствием которых бывают явления кислородной недостаточности. Поэтому большое внимание уделяю использованию на занятиях элементов дыхательных гимнастик, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких. Регулярные занятия физическими упражнениями повышают силу межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, и тем самым повышают дыхательный объем легких. Кроме того, в упражнениях заложены дополнительные резервы тренировки дыхания и внимания.

Использование, таких оздоровительных технологий в образовательно-воспитательном процессе ДОУ, как дыхательная гимнастика способствует решению следующих задач:

- повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;
- развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

В структуру дыхательной гимнастики я применяю статические, динамические и специальные дыхательные упражнения. Они также могут быть применены на фоне общеукрепляющих общеразвивающих физических упражнений. Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений у меня составляет 2:1. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлинённым и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (aaa, ууу, ооо), шипящих согласных (ш, ж) и сочетаний звуков (ау, ух, ох), то есть с помощью звуковых дыхательных упражнений.

Дыхательную гимнастику я провожу в образно – игровой форме. Нагрузку постепенно увеличиваю за счёт увеличения числа повторений и усложнения повторений. Комплексы я использую в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинаю с меньшей дозировки и с упрощённой формы выполнения, с постепенным усложнением. Учитывая незавершённость формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5) количеством повторений. В старшем дошкольном возрасте эти упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз. Больше внимания уделяю специальным дыхательным упражнениям.

Дети одного возраста развиваются по-разному, поэтому каждому ребёнку я показываю точную технику выполнения дыхательных упражнений, строю работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой я соблюдаю основные правила:

- дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе, имеют значительный оздоровительный эффект;
- необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие;
- дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом;
- выполнять каждое упражнение нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
- дышать надо носом.

Для усиления благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо:

- все упражнения выполнять легко, естественно, без усилий и напряжения;
- находиться в состоянии глубокого расслабления (работают только группы мышц, непосредственно участвующие в дыхательном движении).

Массаж – это механическое воздействие специальными приемами: поглаживание, постукивание, пощипывание и точечный массаж.

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие. Оказать положительное воздействие на внутренние органы.

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологических активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлексорно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний, является доступным для всех возрастов.

Обучение простейшим массажным приемам провожу в игре. Дети выполняют массаж, сами одновременно являются персонажами сказки, развлечения, путешествия. Малыши закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. При проведении массажа обучаю детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения выполняем в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т. д.). При массаже пальцев рук использую следующие приемы:

- вытягивание каждого пальца и надавливание на него;
- растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый пальчик колечко.

При массаже других частей тела использую приемы:

- поглаживание,

- растирание,
- разминание,
- поколачивание.

Ожидаемые результаты применения массажа в образовательном направлении:

- усвоение правил (знание того, что движения необходимо производить по ходу тока крови, не массировать лимфатические узлы);
- умение овладеть простейшими приемами.

В оздоровительном направлении:

- расширение капилляров кожи;
- ускорение циркуляции крови и лимфы;
- усиление функций потовых и сальных желез;
- влияние на обменные процессы;
- улучшение подвижности связочного аппарата;
- побуждение к активности.

В воспитательном направлении:

- тонизирующее влияние на центральную нервную систему;
- развитие положительных эмоций.

Начиная со второй младшей группы, я провожу следующие виды массажа: массаж стоп - *ходьба по массажным коврикам, по мешочкам с песком, по ребристым дорожкам*; самомассаж стоп (после сна в игровой форме «Поиграем с ножками», «Пальчики на ножках как на ладошках»); катание стопами различных предметов (гимнастическая палка, массажный мяч, кольца серсо, обручи, канат).

Занимаясь с дошкольниками и, используя нетрадиционные формы (методы) оздоровления, я обратила внимание на то, что дети меньше болеют, у них улучшилось внимание и настроение. Дети стали более ловкими, выносливыми и сильными. Таким образом, использование в физкультурно-оздоровительной работе детского сада традиционных и нетрадиционных форм работы, закаливания и ряда других не медикаментозных средств оздоровления дает свои положительные результаты.

Анализ показателей заболеваемости дошкольников позволил отметить тенденцию к её снижению - это связано не только с возрастом детей, но и с проводимой оздоровительной работой: повысилась посещаемость детей. Дети легко идут на контакт, они жизнерадостны и подвижны.

Отдельные приемы этих форм (методов) широко используются и педагогами нашего дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимных моментах и в свободной самостоятельной деятельности детей.

Главной задачей ДООУ является сохранение и укрепление физического здоровья детей, а так же повышение его потенциала.

Вторая цель мастер класса: использование нетрадиционных форм (методов) закаливания. (Конспект занятия с педагогами прилагается).

Третья цель мастер класса: уточнение полученных знаний.

Инструктор по физической культуре раздает карточки с различными видами гимнастик и массажа, и предлагает продумать: какие именно виды закаливания можно провести в разное время пребывания детей в детском саду. (Конспект задания для педагогов прилагается).

Спасибо всем за внимание, за помощь. Я желаю вам дальнейших профессиональных успехов и достижений.

Используемая литература:

1. А.С. Галанов, «Игры, которые лечат для детей от 5 до 7 лет», Педагогическое общество России, 2005г., 96 с.
2. В.И. Ковалько, «Азбука физкультминуток для дошкольников: средняя, старшая, подготовительная группы», ВАКО, 2010г., 176с.
3. К.К. Утробина, «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты и развлечения. Игры и тренинги: пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре», издательство ГНОМ и Д, 2009г., 128с.
4. Л.Г. Голубева, «Гимнастика и массаж для самых маленьких: пособие для родителей и воспитателей», Мозаика – Синтез, 2006г., 72с.
5. М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада», ТЦ Сфера, 2004г., 384с.
6. Интернет ресурсы.
7. Журнал «Инструктор по физической культуре».