

## Консультация для воспитателей

### Тема: «Нетрадиционные методы оздоровления детей дошкольного возраста»

Дошкольный возраст — это уникальный и самобытный период, когда устанавливается связь ребёнка с миром людей, природы, предметным миром, происходит приобщение к культуре, общечеловеческим ценностям и национальным истокам, закладывается фундамент здоровья и духовной жизни. Известно, что здоровье определяется многочисленными внутренними и внешними факторами. По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это состояние организма, при котором отсутствие заболеваний сочетается с физическим, психическим и социальным благополучием человека. Это дает основание считать вопросы охраны и укрепления здоровья детей приоритетными направлениями работы дошкольных образовательных учреждений.

Дошкольный возраст — это период, когда происходит становление всех физических и психических важных функций организма, закладывается фундамент его здоровья и развития на долгие годы. Очень важно в период дошкольного детства не упустить время, пока ребёнок наиболее интенсивно растёт и развивается, каждому воспитателю необходимо грамотно сформулировать основные задачи сохранения здоровья детей в образовательном процессе дошкольного образовательного учреждения:

- создать условия для укрепления и сохранения здоровья детей;
- сформировать представления у дошкольников о своем теле, организме;
- формировать представления о том, что полезно и что вредно для растущего организма;
- обучать детей правилам безопасности при выполнении различных видов деятельности;
- понимать необходимость и роль двигательной активности.

В настоящее время все больше педагогов обращаются к современным формам оздоровления детей в профилактической и коррекционной деятельности. Эти нетрадиционные методы, при разумном использовании помогают детям справиться с проблемами в развитии, повышают работоспособность, улучшают память.

Среди нетрадиционных форм оздоровления можно выделить такие, как:

**Ароматерапия** – это оздоравливающий запах. Среди разнообразия растительного мира уже в древности человек обратил внимание на растения с

приятным или острым ароматом, липкие на ощупь и широко использовал их для лечения недугов. Пользу приносят не только запахи, ласкающие органы обоняния, успокаивающие, но нередко и резкие (в малых дозах, способствующие активизации дыхательного процесса, а значит, и обеспечения организма кислородом). Младенцы узнают мать практически сразу же после рождения, еще не видя ее лица, не отличая голоса. Женщины, обоняние которых намного тоньше, чем у мужчины, особенно чувствительны.

Человек научился выделять отдельные ароматические вещества из растений – эфирные масла и ароматические смолы.

Ароматерапия – лечение эфирными маслами растений, которые оказывают психологическое и физиологическое воздействие. На разных людей один и тот же запах действует по-разному, часто он вызывает воспоминания и какие-то ассоциации.

В воде масло не растворяется. Можно растворить его в 1 ст. л. молока и добавить в ванну.

Ароматерапия дает такие результаты, которые невозможно получить никакими другими современными лекарственными средствами.

**Фитотерапия** – лечение растениями. Лучше начинать прием фито-препарата с 2-3 растениями, через 5-7 дней добавить еще 1 и т. д. Следить за реакцией организма. Фитопрепараты употребляют за 20-30 мин до еды. Водные извлечения хранят 2-3 суток в прохладном месте.

Фитотерапия рекомендует: чай употреблять только внутрь; сборы внутрь и наружно (компрессы, ванны, и т. д.); порошок внутрь и наружно (присыпки, пластыри); соки свежих растений внутрь и наружно. В домашних условиях чай и настои удобно готовить в термосе на ночь.

**Музыкотерапия** – это лекарство, которое слушают. О том, что музыка способна изменять душевное и физическое состояние человека, знали еще в Древней Греции и в других странах. В конце прошлого века русский физиолог И.Р. Тарханов своими оригинальными исследованиями доказал, что мелодии, доставляющие человеку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка дает прямо противоположный эффект. Музыка, которую охотно слушают, стимулирует выделение пищеварительных соков и повышает аппетит. В этом смысле оркестры в кафе и ресторанах вполне оправданы.

Было замечено, что музыка действует избирательно – в зависимости не только от характера, но и от инструмента, на котором исполняется.

Игра на кларнете влияет на кровообращение. Скрипка и фортепиано лучше всего успокаивают. А самым расслабляющим действием обладает флейта.

Самый большой эффект от музыки в профилактике и лечении нервно-психических заболеваний. Музыка может умиротворять, расслаблять и активизировать, облегчать печаль и вызывать приток энергии, а то и будоражить, создавать напряжение, вызывать агрессивность. Музыка влияет на людей острее, чем слово.

Целительные свойства музыки реализуются, влияя на слух, а через него на психику.

**Цветотерапия** – это цвет врачующий. Цвету издавна придавалось мистическое значение и благотворное лишь действие на человека. Одни цветы ласкают взгляды, успокаивают, способствуют приливу внутренних сил, другие раздражают, вызывают не лучшие эмоции. Одни бодрят, другие угнетают. Причем на одних они действуют так, а на других иначе. Словом, влияние цвета носит избирательный характер.

Красный цвет полезен при всех воспалительных заболеваниях, в т. ч. оспе, волчанке. Пациент, ими страдающий, помещается в комнате, где все красного цвета, и все лучи, сюда проникающие, должны быть красными.

Синий цвет оказывает особое успокаивающее воздействие. Люди умственного труда найдут, что им легче работать в комнате с синей лампой или синими шторами на окнах. Это прекрасное средство при психозе. Этот цвет также полезен для слабых глаз.

Зеленый цвет эффективен при лечении воспалений глаз.

Оранжевый обостряет аппетит, желтый исцеляет кишечник.

**Эстетикотерапия** – это целебность домашней одежды. В здоровом теле, еще по наблюдениям древних, здоровый дух. Доброе настроение («здоровый дух») способствует нормализации обменных процессов и регуляторных механизмов, улучшающих здоровье. Красивая и удобная одежда как раз и поднимает настроение, вызывает удовлетворение, особенно проявляющееся в домашних условиях после напряженного трудового дня.

Руки – постоянно работающая часть нашего тела – нуждается в усиленном кислородном обмене. Правильному кожному дыханию, а следовательно, и нормальному самочувствию способствуют все эти решетки разных сортов, дырочки (кружева, филейные мережки, ришелье, тюлевые ткани и т. п.). Свободный покрой моделей одежды сохраняет естественное тепло. А пространство между тканью и теплом при движении производит воздушный массаж.

Личный вкус, индивидуальный выбор расцветок и рисунка, покроем одежды по личностным меркам привносит в наше общение особые тональности, бережно охраняемые в культуре.

**Камнетерапия** – это «Волшебные» камни. Существует целая «отрасль» литературы о необыкновенных целительных свойствах минералов, о благотворном влиянии различных редких камней на здоровье и психику человека.

**Металлотерапия (медетерапия – медь, монеты до1961, термосталехирурготерапия, серебротерапия)** – это целительные металлы. Свойства некоторых металлов действуют на здоровье человека. Кто не знает, как вредно производство, где присутствует, например, ртуть и свинец. И совсем другое дело – серебро; стоит его опустить на некоторое время в воду, и она обретает целительность.

**Массажетерапия** – это точечный массаж. Лучше всего начинать с массажа «Ритуал каждого дня» жизненно активных точек нашего тела. Во время сна замедляются все процессы. Из состояния сна в положение бодрствующих надо выходить постепенно, плавно. Сначала следует обеспечить головной мозг кислородом. Этому способствует дыхательная гимнастика. Затем делаем гимнастику для пальцев, постепенно нагружаем более крупные суставы опорно-двигательного аппарата. Отлично активизирует работу всего организма стимуляция подошв ног с помощью массажеров, катания шариков или просто ходьба босиком. Во время умывания обязательно промывать (3-4 раза) полость носа. Перед завтраком полезно выпить немного жидкости (кофе, чай, молоко, вода) – это подготовит органы желудочно-кишечного тракта к приему пищи.

**Рефлексотерапия (массаж ступней)** – успокаивает нервы, надавливает на определенные точки, связанные соответствующими органами, может добиться гармоничности работы этих органов.

**Фитонцидотерапия.** У лука в листьях и луковицах сконцентрированы витамины, минеральные соли, питательные вещества, большое количество фитонцидов, подавляющих рост патогенных микроорганизмов. Каждый вид лука имеет свои лечебные свойства и особенности. Сок и кашлица должны быть свежеприготовленными, ибо при пребывании на воздухе в течение 10-15 мин летучие бактерицидные вещества увеличиваются.

Чеснок – обеззараживающее, убивающее бактерии лечебное растение. Применяется в лечении и профилактике многих болезней.

**Апитерапия** – лечение продуктами пчеловодства. Применяется наружно и вовнутрь.

**Водотерапия** – воздушные ванны; сухое обтирание; обтирание мокрым полотенцем; обливание; холодный душ; моржевание; аквабилдинг – упражнения в воде.

**Светотерапия** – помогает перенастроить биологические часы, лечит нарушение сна, связанное с депрессией, а также седативного аффективного расстройства – депрессии, вызываемой недостатком естественного освещения в зимний период.

**Смехотерапия** – ускоряет выздоровление, помогает справляться с трудностями, сохранять душевное равновесие, оптимизм. Она не заменяет лечение, но служит сильным и приятным дополнительным средством. Смех позволяет полностью расслабиться, вот почему от смеха иногда падают.

**Игротерапия** – метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая социально значимые последствия.

Характерная особенность игры – ее двуплановость. Отличительные признаки развертывания игры – быстро меняющиеся ситуации, в которых оказывается объект после действий с этим, и столь же быстрое приспособление действий к другой ситуации.

Цель игровой терапии – утверждение уникального «Я» ребенка, его самооценности; служить интересам детей.

**Музыкально-ритмическая деятельность.** Большую помощь в работе с детьми могут оказать упражнения без музыки или так называемые подготовительные упражнения. Их задача – дать детям необходимые двигательные навыки. Внимание уделяется развитию мышечного чувства, сознательного отношения к качеству движений. Эти упражнения разучиваются под счет или в индивидуальном ритме. Упражнения без музыки:

- помогают принимать правильное исходное положение;
- способствуют осознанию работы двигательного старта;
- укрепляют отдельные группы мышц и увеличивают подвижность суставов;
- формируют навыки построения и перестроения.

Таким образом, эффективность оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста будет зависеть от использования средств оздоровления и уровня владения педагогами методикой организации и

проведения традиционных (закаливание водой, воздухом, солнцем в сочетании с «тропой здоровья» и физическими упражнениями, а также нетрадиционных способов оздоровления (ароматерапия, фитотерапия, цветотерапия, фитонцидотерапия, металлотерапия, игротерапия, камнетерапия и т. д.).

**Сказкотерапия** – лечение художественным словом, способствует развитию воображения, что помогает решать собственные проблемы ребенка в реальном мире. Основным принципом сказкотерапии – целостное развитие личности, забота о душе. Сказкотерапия очень востребована. Это объясняется рядом факторов:

- особенностями настоящего момента: быстрый темп жизни, загруженность информацией, жесткая конкурентная среда вызывает необходимость иногда погружаться в некую иную, сказочную реальность;
- сказка, являясь сгустком человеческой мудрости, помогает развивать творческое начало в ребенке;
- сказка пробуждает эстетические, интеллектуальные, нравственные чувства;
- язык сказки доступен ребенку;
- сказка способствует формированию личности ребенка, помогая преодолевать трудности и повышая веры в собственные силы.