МБОУ «Центр образования №1»

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ**

***«Нетрадиционные формы***

***оздоровления и реабилитации***

***дошкольников с нарушением ОДА»***

Подготовила

воспитатель

Холина Оксана Олеговна

г. Новомосковск, 2022

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает,

 действует, бегает, кричит, пусть он находится

в постоянном движении»

Т.В. Хацкевич

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

С приходом в детский сад у ребёнка начинается новый этап в его жизни. Он попадает в новую обстановку, в которой чувствует себя дискомфортно, что отражается на его настроении и поведении.

В первое время пребывания ребенка в саду осложняется поведенческая реакция, нарушается сон, питание, коммуникативность, что, в конечном счете, сказывается на его состоянии здоровья.

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению.

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими фактами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая музыка), а также социальная напряженность в обществе и интенсификация процесса обучения.

По общим данным в нашей стране примерно у 17% детей 3-4 лет, сутулая спина и различные отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата (ОДА). По данным обследований дошкольных учреждений, у 78% детей - различные нарушения ОДА. Поэтому очень актуальна проблема профилактики нарушений ОДА.

 Эффективным средством оздоровительной работы с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата является двигательная реабилитация по средствам применения различных физических упражнений, которые позволяют создать оптимальные условия для правильного положения туловища, гармоничной тренировки и укрепления основных групп мышц и вестибулярного аппарата, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают эмоциональный фон занятий.

Здоровый образ жизни – это рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

Важность воспитания здорового образа жизни у детей обусловлена пониманием, что привить основные знания, навыки и привычки по сохранению и укреплению здоровья можно с самого раннего детства. Со временем они превратятся в важный компонент общей культуры человека и повлияют на формирование здорового образа жизни всего общества.

В связи с этим, в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи, необходима организация здоровьесберегающего пространства, включающая использование не только современных лечебно–профилактических средств, но и нетрадиционных технологий оздоровления дошкольников.

Наиболее приемлемыми являются следующие нетрадиционные технологии оздоровления дошкольников:

корригирующая гимнастика – это наиболее эффективное средство реабилитации. Только активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и брюшной пресс, постепенно создают мышечный корсет, и только активные упражнения формируют правильный динамический стереотип;

занятия в сухом бассейне шарики дают отличный массажный эффект, тем самым улучшая в организме обмен веществ и кровообращение. При этом происходит улучшение работы центральной нервной системы, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, а также опорно-двигательного аппарата. Кроме того, во время активных игр в бассейне укрепляются все группы мышц, а также формируется правильная осанка;

самомассаж и массаж – помогает повысить защитные функции организма ребёнка, а еще это помогает сформировать у детей сознательное стремление к здоровью, развитию навыков собственного оздоровления;

дыхательная гимнастика – физиологически правильное, рациональное дыхание, которое способствует сохранению и укреплению здоровья. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей, а также способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких;

остеопатическая дыхательная гимнастика – восстановление баланса между всеми системами организма, активизация его защитных сил, повышение уровня адаптации и сопротивляемости человека к любым нежелательным воздействиям и, в конечном счёте, повышение качества жизни;

пальчиковая гимнастика служит для развития у детей ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук, оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивает фантазию;

игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Использование в работе этих упражнений кроме радостного настроения и мышечной нагрузки дают ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу, положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию;

игровой стретчинг, упражнения которого носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных  таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание;

упражнения на фитболе улучшают общее самочувствие, повышают эмоциональный тонус, создают оптимальные условия для правильного положения туловища, способствуя улучшению осанки и профилактики ее нарушений.

тренинги – элементы психической дисциплины, помогают развивать способность преувеличивать положительное и растворять, распылять отрицательное. При выполнении тренингов важным считается умение детей вообразить описываемую ситуацию, что в свою очередь дает им возможность успокоиться, снять излишнее напряжение и повысить своё настроение;

аутотренинг – помогает воздействовать на подсознание детей с помощью расслабления мышц, дыхания, учит расслабляться;

психогимнастика очень полезна для всех детей, но особенно для тех, кто отличается чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, замкнутостью и т. д.

Такие реакции встречаются у детей с неврозами, легкими ЗПР, а также у детей практически здоровых. Основной акцент в психогимнастики сделан на обучение элементам техники выразительных движений, а также на приобретение навыков в расслаблении. Все это поможет сохранению психического здоровья и предупреждению эмоциональных расстройств.

релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслабление мышц;

кинезиологическая гимнастика – комплексное применение различных движений для оздоровления детей: упражнения для развития межполушарного взаимодействия, для развития творческого мышления, для профилактики нарушений зрения и активизации работы мышц глаз.

ходьба по солевым дорожкам или метод солевого закаливания – механический и химический через термо- и хеморецепторы кожи стоп ног. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение «игру», периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве.

Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо.

Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используются массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки.