

«Оздоровительная работа с детьми раннего возраста»

Автор: Семенова Мария Викторовна

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым».

Жан-Жак Руссо.

Все чаще последнее время педагоги и медицинские работники отмечают и выделяют закономерность того, что здоровье детей дошкольного возраста в последнее десятилетие стремительно ухудшается.

В связи с этим еще актуальнее перед педагогами образовательных учреждений ставится задача по усовершенствованию работы, направленной на укрепление и сохранение здоровья детей. Особый интерес вызывает работа с детьми раннего возраста, т.к. фундамент здоровья человека закладывается уже в раннем детстве. Важно с раннего возраста приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать у малышей навыки бережного отношения к своему здоровью.

Любой ребенок рано или поздно знакомится с детским садом. Оторванный от мамы, оказываясь в новом социальном окружении, он испытывает колоссальное потрясение, стресс. Попадая в незнакомую среду дошкольного учреждения, ребенка буквально пугает всё, что встречается на пути. И в данной ситуации зависит от педагога, насколько правильно он сможет оценить состояние ребёнка и грамотно организовать его пребывание в детском саду, используя индивидуальный подход и тесно сотрудничая с родителями. Тихое звучание спокойной музыки, ласковая интонация воспитателя, проявление заботы к каждому малышу, большие мягкие игрушки создадут у ребенка ощущения комфорта и уюта. Создавая условия для преодоления сложного момента адаптации, мы определили приоритет в воспитании младших дошкольников – сохранение здоровья в адаптационный период. Дети активные, подвижные, любознательные, имеющие положительный

опыт общения, как со взрослыми, так и со сверстниками, охотно идут в детский сад и в меньшей степени переживают расставание с родителями. Но даже хорошо привыкшие к детскому саду дети, несмотря на кажущееся внешнее спокойствие, испытывают сильные переживания. Внутреннее напряжение заставляет ребенка длительное время находиться без движения, в пассивном состоянии, что несвойственно для данного возраста. При обследовании детей подтвердился факт закономерной взаимосвязи между состоянием здоровья ребенка и его двигательной активностью. Стараясь справиться со стрессом, организм ребенка ослабевает. Больше всего страдает иммунная система, ребенок становится уязвим к внешним воздействиям инфекций и как следствие чаще болеет.

С чем связана высокая заболеваемость детей при начале посещения детского сада?

В первую очередь причина в том, что ребенок не имеет иммунитета к множеству вирусов, вызывающих острые респираторные заболевания. Проще говоря, ему нужно отболеть всеми этими инфекциями и приобрести иммунитет.

Детский организм нуждается в максимальной поддержке общего здоровья – в оздоровлении.

Для этого существует комплекс оздоровительных мероприятий, проводимых в группе раннего возраста:

- Прием с осмотром, термометрией, беседой с родителями;
- Дорожки здоровья для закаливания и профилактики плоскостопия;
- Физкультминутки;
- Прогулки (2 раза в день);
- Оптимальный двигательный режим;
- Настой шиповника;
- Фитонциды;
- Музыкалотерапия;
- Игры с водой и песком;
- Воздушные ванны;
- Умывание прохладной водой;

- Витаминизированное питье;
- Ароматерапия (использовать масла можно в процессе утренней гимнастики, дыхательной гимнастики после дневного сна, на физкультурном занятии и других видах деятельности. В своей работе возможно использовать этот метод после согласования с педиатром и родителями).

При правильной организации режима дня даже у часто болеющих детей появляется потребность и силы к движению. Подвижная деятельность при правильном подходе становится оружием против болезней и стресса. Тем более, уровень развития двигательных умений – один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте. Чем разнообразнее движения, тем интенсивнее происходит интеллектуальное и социально-эмоциональное развитие ребенка. Не менее 50-60% всего периода бодрствования должно быть отведено организации двигательной активности малышей.

Это обусловлено тем, что в данном возрасте детей характеризует действенная позиция познания окружающего мира. Детям свойственна частая смена движений и поз, благодаря чему происходит поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную деятельность детей, создать условия для различных видов движений. Задача воспитателя - сосредоточить внимание детей на посильной двигательной деятельности и постепенно целенаправленно активизировать её.

С этой целью в нашей группе, создана развивающая среда: мягкие крупные гимнастические модули, тоннели, сухой бассейн

«Уголок игрушек» (коляски, каталки, машины, качалки) и т.д.

Период раннего детства характеризуется быстрым ростом и развитием организма ребенка. Ребенок совершенствуется в ходьбе, овладевает умением преодолевать препятствия, у него улучшается координация движений.

Поэтому физкультурно-оздоровительные мероприятия в период адаптации помогают снять напряжение, скованность у детей и способствуют более легкому привыканию к новым условиям. С этой целью со своими детьми мы проводим:

- утреннюю гимнастику с разным пособием;
- бодрящую гимнастику (после дневного сна);

- физкультурно-оздоровительные занятия (в носочках);
- День здоровья;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- игровой массаж;
- самостоятельная двигательная активность в физкультурном уголке;
- подвижные игры.

В первую очередь хотелось бы обратить ваше внимание на утреннюю гимнастику. Утренняя гимнастика помогает создать бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Комплексы для утренней гимнастики состоят из упражнений, освоенных детьми на физкультурных занятиях: знакомые упражнения выполняются более правильно и это повышает эффективность их влияния на детский организм. Желательно проводить гимнастику с использованием потешек, упражнений имитационного характера. Например, «птички машут крыльями», «птички клюют зернышки» или при ходьбе использовать потешку:

Малыши-крепыши,
 Вышли на площадку,
 Малыши-крепыши,
 Делают зарядку!
 Раз-два, Три-четыре.
 Руки выше! Ноги шире!

В нашей в группе сделаны картотеки: утренней гимнастики, пальчиковой, дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, игровой массаж).

Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы (плоскостопие), так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Для этого мы упражняем детей в приподнимании, ходьбе на носках, используем атрибутику, такую как ребристая доска, ходьба по змейке и т.д.

Так же проводим бодрящую гимнастику после дневного сна, ежедневное её выполнение положительно влияет на детей. У них поднимается не только

настроение, но и мышечный тонус. Во время проведения гимнастики учитываем правильную нагрузку на мышцы, даём детям немного отдохнуть после очередного движения. Обязательным условием проведения гимнастики является игровая форма. Малыши с удовольствием выполняют и имитируют движения жучков, бабочек, зверей и т.д. Гимнастику после сна можно проводить с музыкальным сопровождением.

Особое значение в плане воспитания здорового и физически развитого малыша имеют подвижные игры. С момента рождения ребенок стремится к движению. Подвижные игры проводим ежедневно, как в первой половине дня, так и во второй. Подобные игры хорошо включать в воображаемые ситуации. Например, дети могут кружиться как снежинки, прыгать как зайчики, топать как медведи, тянуть ручки вверх как цветочки к солнышку и пр. Наши дети очень любят хороводные игры. Даже самые маленькие дети с удовольствием играют в такие игры, как «Карусели», «Раздувайся пузырь», «Каравай». Все игры проходят в атмосфере радости и веселья.

Для ребенка раннего возраста характерны эмоциональная неустойчивость, импульсивность, яркость проявления эмоций и снятие психологического напряжения также является одной из форм оздоровительных мероприятий. Задачу обеспечения эмоциональной релаксации, снятия эмоционального напряжения, развитие положительных эмоций у детей в своей группе мы решаем при помощи различных игр и манипуляций с водой и крупой.

Вода обладает психотерапевтическими свойствами, способствует релаксации, расслаблению.

В своей работе с детьми используем такие игры, как: переливание воды разными емкостями (ложкой, крышкой, баночкой, кружкой,) и способами (губкой, резиновой перчаткой, воронкой); игры с заводными плавающими игрушками, мельницей;

Игры с сыпучими материалами также имеют положительное значение для установления психологического комфорта:

- при взаимодействии с сыпучими материалами стабилизируется эмоциональное состояние;

- с развитием тактильно - мнемической чувствительности и мелкой моторики ребенок учится прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.

Для этого мы используем следующие игры: пересыпание круп (из миски в миску, из чашки в чашку, из стаканчика в стаканчик); прятанье и поиск игрушек в крупе; рисование разных дорожек и т.д.

Игры с водой и сыпучими материалами у детей создают радостное настроение, повышают жизненный тонус, снимают напряжение, агрессию, состояние внутреннего дискомфорта у детей.

Так же в своей работе с детьми используем - песочную терапию. Она включает различные способы игры на песке.

Песок вызывает приятные ощущения в пальцах и кистях. Благодаря ему развивается тактильная чувствительность, мелкая моторика, более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции. Игра с песком, особенно для детей раннего возраста, является, пожалуй, самым доступным и естественным способом самотерапии. Также могут использоваться игры с песком, например, в качестве психопрофилактического средства в период адаптации детей к жизни в детском саду.

Для того, чтобы сохранить и улучшить здоровье ребенка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима огромная и кропотливая, каждодневная работа в семье и в дошкольном образовательном учреждении.

Лучше делать меньше, но профессионально, чем много, но некачественно!