

ОРТОБИОТИЧЕСКИЙ ПОДХОД В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Власова Лариса Алексеевна, воспитатель,
Снегирева Екатерина Валентиновна, воспитатель
МАДОУ «Детский сад № 48»

Ортобиотика – наука о здоровом образе жизни, который включает в себя основные концепции здоровья: физическое, психическое и духовное.

Полностью здоровый человек активен, жизнерадостен и приносит пользу людям.

В современном мире у детей прослеживается снижение иммунной системы, ослабление опорно-двигательного аппарата из-за малоподвижного образа жизни. В связи с этим очень важно использовать ортобиотический подход к здоровьесформированию и здоровьесбережению как можно раньше.

Наша задача - замотивировать и вовлечь воспитанников в здоровьесберегающие мероприятия, которые представляют из себя симбиоз рекреации, релаксации и катарсиса.

К рекреации относятся мероприятия, направленные на укрепление физического здоровья.

Релаксация подразумевает овладение саморегуляцией.

Катарсис способствует нравственному становлению личности.

Перед педагогом раннего дошкольного возраста стоит сложная задача: подобрать правильный комплекс мероприятий, подходящих для данного возраста и включающих в себя рекреацию, релаксацию и катарсис. Для реализации данной задачи необходимо поставить цель – заинтересовать детей в укреплении собственного здоровья. В раннем дошкольном возрасте детям скучно выполнять стандартные комплексы и мероприятия по здоровьесбережению и здоровьесформированию собственного здоровья. Для детей необходимо создать игровую ситуацию, которая поспособствует заинтересованности дошкольников.

В раннем дошкольном возрасте игра является основным видом деятельности для детей. Через игру они изучают окружающий мир, приобщаются к культурно – гигиеническим навыкам, познают нормы поведения и морали. Педагог является наставником детей, учит играть, объясняет правила и нюансы игры. На данном этапе в игру педагог может внести корректировки, направленные на здоровьесбережение и здоровьесформирование дошкольников. Дети, не замечая, вовлекаются в ортобиотический подход.

Для приобщения детей к игровой деятельности педагог презентует яркое новое пособие или образ, проблемную ситуацию, благодаря чему воображение детей пробуждается, им становится интереснее, и воспитанники активизируются в игровой

деятельности. Фантазия детей безгранична: можно попасть в сказочную страну, подводный мир или очутиться на краю вселенной. В этот момент педагогу необходимо удерживать детей в образе, путем смены деятельности с активной в пассивную и наоборот. Смена видов деятельности сопровождается релаксирующими упражнениями, направленными на укрепление здоровья.

В нашей группе мы используем дыхательные упражнения, такие занятия благотворно действуют на весь организм и способствуют профилактике заболеваний дыхательных путей. Это очень важно для детей. С помощью дыхательной гимнастики происходит самоконтроль организма, повышается иммунитет, улучшается работа мышц брюшной полости. Ребенок учится правильно дышать, улучшается работа легких и грудной клетки, что способствует уменьшению ОРЗ и ОРВИ. При постоянной тренировке у детей активно развивается голосовой аппарат, формируется правильное звукопроизношение.

Для большей заинтересованности детей используем интересное оборудование, нетрадиционные методы.

Упражнения, используемые в нашей работе:

1. «Ветерок».

Цель: формирование сильного выдоха ртом.

Педагог задает проблемную ситуацию перед детьми (в играх проблемная ситуация может быть разной).

Для решения проблемы в данной игре необходимо глубоко вдохнуть носом и сделать сильный выдох ртом на султанчик. О правильном выполнении упражнения (выдох достаточно сильный) свидетельствует движение лепестков султанчика. Ребенок видит свой успех и радуется достижению поставленной цели.

2. «Кораблик».

Цель: формирование сильного выдоха ртом.

В емкость наливается вода, ребенок спускает на воду кораблик (можно использовать, как пластиковый, так и бумажный).

Задача: глубоко вдохнуть носом и сильно выдохнуть ртом. Игровые ситуации могут быть разными:

- ребенок должен переправить кораблик с одного берега на другой с помощью правильного выдоха;
- кораблик в центре водоема, дети на противоположных берегах. Задание: пришвартовать кораблик к берегу. Выигрывает тот, чей выдох сильнее, и кораблик быстрее пришвартуется к берегу.

3. «Покачай дружка».

Цель: Формирование правильного дыхания.

Задание: укачать «дружка» (легкая игрушка) необычным способом, используя диафрагму.

Дети ложатся на гимнастические коврики, укладывают «дружка» на живот в области диафрагмы.

Педагог: носиком вдыхай - «дружка» вверх поднимай (*плавный вдох носом*). Носиком выдыхай - «дружка» вниз опускай (*плавный выдох носом*). Упражнение повторяется 3 – 5 раз.

4. «Самолет пошел на взлет».

Цель: развитие правильного дыхания, речевого аппарата, координация в пространстве.

Задание: педагог рассказывает стихотворение, дети выполняют движения в ритме стиха по образцу взрослого.

Педагог:

Самолет – самолет (*руки в стороны*).

Мы пошли на взлет (*вдох через нос, ходьба стайкой за педагогом*).

У – у – у (*на выдохе протяжное у – у – у*).

Упражнение повторяется 3-5 раз.

5. «Волшебная снежинка».

Цель: Формирование правильного и сильного выдоха ртом.

Задание: Снежинка висит на нитке на уровне лица ребенка. Необходимо привести снежинки в движение при помощи сильного выдоха.

Педагог:

Я ветер сильный, я лечу (*вдох через нос*).

И снежинки закручу (*сильный выдох через рот*).

Упражнение проводится 3-5 раз.

Данные упражнения желательно проводить не только в детском саду, но и дома с родителями, так как родители являются для ребенка эталоном подражания.

Для заинтересованности родителей в здоровом образе жизни необходимо привлекать их к различным спортивным мероприятиям, организованным в детском саду, проводить беседы, консультации; демонстрировать интересные физкультурные мероприятия, которые проводятся в группе и в детском саду.

Таким образом семья приобщается к здоровому образу жизни. Единство семьи и ДООУ благотворно влияет на здоровьесбережение и здоровьесформирование детей, формирует культуру здорового образа жизни, что в наше время очень важно.

Список используемой литературы:

1. Картотека «Физкультурные минутки и дидактические паузы в ДОУ», составлено Власовой Л.А., Снегиревой Е.В.
2. Широкова Г.А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении /под общ. ред. Г.А. Широковой - Ростов на Дону : Феникс, 2009.
3. Юматова Д. Б. Культура здоровья дошкольника. Цикл игр – путешествий. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.