

Приложение 2

Нетрадиционные методы оздоровления детей в ДОУ

Основной задачей физкультурно-оздоровительной работы является воспитание физически и психически здоровой личности. Работа ведётся в трёх направлениях:

1. Укрепление физического здоровья детей с использованием нетрадиционных форм оздоровления;
2. Формирование положительных эмоций и чувств;
3. Воспитание оптимистического мироощущения. Сегодня я расскажу о нетрадиционных формах и методах, проводимых в нашем детском саду. оздоровительный бег.

Цель оздоровительного дозированной бега – дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия, так же тренировать дыхание, укрепить мышцы, кости и суставы. Оздоровительный бег вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более сильным нагрузкам. Длительность оздоровительного бега. В среднем дошкольном возрасте (4-5 лет) оздоровительный бег начинается с 1 минуты и постепенно увеличивается до 3-3, 5 минут. В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) длится от 1, 5 минут до 7 -12 минут в среднем темпе.

Мой опыт показывает, что вначале ребенка надо научить правильно дышать и лишь затем постепенно увеличивать нагрузки и время бега. В своей работе я использую дыхательную гимнастику Стрельниковой А. Н. Дыхание является важнейшей функцией организма.

Дыхательная гимнастика позволяет: - улучшить самочувствие - улучшить пищеварение - развить мышцы грудной клетки и связок - стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы - предохраняет от переохлаждения - дыхательная гимнастика помогает расслабиться ребенку и успокоиться Основу моих оздоровительных занятий составили комплексы физических упражнений с элементами Хатха-йоги. Настоящего физического

здоровья и душевного равновесия может достигнуть лишь тот, кому с детства удалось научиться жить в гармонии с собой, с окружающей природой, управлять своими эмоциями и мышлением. Детская йога помогает ребёнку развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений и впоследствии избежать таких распространённых заболеваний позвоночника, как например, сколиоз, плоскостопие, улучшить общее состояние.

Йога – это не только определённые позы асаны, но прежде всего комплекс этических норм, основы личного поведения. Йога помогает ребёнку стать гармонически развитой, творческой личностью. Закрепляют в сознании детей общечеловеческие ценности, развивая их физически и эмоционально. Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. (6-7) Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Начинать занятия с детьми игровым стретчингом лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз. Занятие с детьми старшего дошкольного возраста проводится до 35 мин.

Восточная гимнастика включает в себя упражнения на развитие мышц плечевого пояса, рук, кистей и пальцев, благотворно влияющих на все органы человека, в том числе на структуры головного мозга. Самомассаж помогает профилактировать огромное количество заболеваний, положительно сказывается на состоянии здоровья, ускоряют физическое и умственное

развитие детей, а также создаёт у ребенка ощущение того, что он занят важным и нужным делом. Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

СУ-ДЖОК-терапия для детей. Приемы Су - Джок терапии используют с целью общего укрепления организма, для улучшения психоэмоционального состояния детей, для формирования чувства ритма, при тактильной стимуляции в определенном ритме и развитию мелкой моторики пальцев рук. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла, в течение 1 минуты. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм.

Фитбол. Интересными являются упражнения на детском фитболе. Эти занятия считаются полезными и доступными для всех без исключения, так как у фитбола для детей нет никаких противопоказаний. Благодаря этим занятиям у детей формируются жизненно важные двигательные навыки, развивается гибкость, прыгучесть и аэробная выносливость. Занятия лучше проводить под веселую музыку. Используя мяч с рожками, можно прыгать и скакать. Преимущества, которые дает фитбол для детей:

- Улучшается кровоснабжение позвоночника, внутренних органов и суставов
- Развиваются двигательные качества.
- Развивается и совершенствуется координация движений и равновесие.
- Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Расслабляясь,

возбужденные беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей. Фитотерапия проводится с ЧБД медсестрой

Ароматерапия – это лечение эфирными маслами растений, которые оказывают психологическое и физиологическое воздействие на организм. — С помощью аромаламп можно наполнить помещение бодрящими или расслабляющими ароматами эфирных масел. Кроме того, из всех методов применения ароматерапии, данный является самым безопасным методом оздоровительной работы, так как такое воздействие эфирных масел не вызывает аллергии и не имеет побочных эффектов.

Психогимнастика представляет собой систему этюдов («выразительных движений»), сориентированных, в первую очередь, на формирование определенных сторон личности: способности к сопереживанию, чувству сострадания и понимания. Психогимнастика создает также богатейший потенциал для развития сферы эмоций. Психогимнастика призвана решать вопросы создания условий для психического благополучия каждого ребенка, поощряя способность к самовыражению.

Игротерапия способствует созданию близких отношений между детьми снимает напряжённость, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить в себя в различных ситуациях общения. Смехотерапия служит сильным и приятным дополнительным средством , позволяет полностью расслабиться, сохраняет душевное равновесие и оптимизм!
