

Консультация для родителей

Нетрадиционные методы оздоровления детей дошкольного возраста

Основная задача коррекционно-педагогической работы – укрепление физического здоровья **детей** и формирование у них уверенности красивой осанки с использованием **нетрадиционных форм и методов оздоровления**. Положительный эффект даёт использование в работе с детьми **нетрадиционных форм оздоровления таких, как:**

Оздоровительный бег (дозированный) – даёт детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренирует дыхание, укрепляет мышцы, кости, суставы.

Оздоровительный бег проводится с небольшой подгруппой **детей** (5–7) человек, при этом

учитывается физический уровень подготовленности **детей**.

В старшем дошкольном возрасте пробегают в среднем темпе (2, 4–2, 7 м/с) без остановок значительные расстояния – от 950 м до 1600 м – за промежуток времени от 5 до 11 минут.

Оздоровительные пробежки проводим 2 раза в неделю в дни, когда нет физических занятий, во время утренней прогулки, а также в холодное время года в конце дневной прогулки.

При проведении **оздоровительного бега** осуществляем индивидуально-дифференцированный подход. Так детям 5–6 лет с высоким и средним уровнями двигательной активности предлагаем пробежать 2 круга, малоподвижным – 1 круг.

Дети 6–7 лет с высоким и средним уровнем – 3–4 круга, малоподвижным – 2 круга.

Оздоровительный бег заканчиваем постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, затем упражнения на расслабление мышц (2–3 минуты) :

Дыхательная и звуковая гимнастика. Цель – научить **детей дышать через нос**, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

Нетрадиционные виды упражнений :

Самомассаж и массаж – помогает повысить защитные функции организма ребёнка. Во время утренних процедур проводим самомассаж ушных раковин, пальцев. Во время дыхательной гимнастики – игровой самомассаж. Игровой самомассаж является основой для закаливания и **оздоровления детского организма**. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного **оздоровления**.

Тренинги – элементы психической дисциплины, помогают развивать у **дошкольников**, способность преувеличивать положительное, и растворять, распылять отрицательное. При выполнении тренингов важным считаем умение **детей** вообразить описываемую ситуацию, что в свою очередь даёт им возможность успокоиться, снять излишнее напряжение и повысить своё настроение.

Аутотренинг – помогает воздействовать на подсознание **детей** с помощью расслабления мышц, дыхания, учить расслабляться. После двигательной активности необходимо изолированно от посторонних шумов сесть в кресло, или лечь, расслабиться, отвлечься от тревожных мыслей; дышать глубоко и спокойно.

Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения у ребёнка.

Обучая **детей приёмам релаксации**, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя.

Умение **детей** управлять своими чувствами и эмоциями – ещё один шаг к воспитанию у них уверенности в себе.

Для получения наибольшего оздоровительного эффекта соблюдаем следующие правила при подборе упражнений и их выполнении.

1. Упражнения на релаксацию выполняем в тихой, спокойной обстановке.
2. Расслабляемся с закрытыми глазами.
3. В зависимости от условий применения данных упражнений используем различные позы.
4. Во время выполнения. Учим **детей** распознавать ощущения напряженности и расслабленности.
5. Не спешим заканчивать релаксацию.
6. Дети могут полежать, если им хочется.
7. Выходим из этого состояния медленно и спокойно: сначала потягиваемся, словно после пробуждения ото сна, затем открываем глаза и потихоньку садимся. При выполнении релаксации используем спокойную музыку.

Музыкотерапия – это лекарство, которое дети слушают. Мелодии доставляющие ребёнку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка даёт прямо противоположный эффект. Музыка, которую дети охотно слушают, стимулирует выделение пищеварительных соков и повышает аппетит.

Использование музыки на занятиях по физической культуре содействует формированию у обучаемых правильных представлений о характере движений, вырабатывает у них точность и выразительность при выполнении упражнений, положительно сказывается на эстетическом, нравственном и физическом развитии учащихся, способствует формированию правильной осанки и спортивной походке, движения становятся красивыми, ловкими, экономичными.

В процессе организованной занимательной деятельности **детей** нами используются различные музыкальные произведения, записи звуков леса, моря, птиц и т. д. Музыкальный фон даётся в начале занятия, который активизирует положительные эмоции и служит для настройки **детей** на последующие движения: во время разминки подвижная музыка облегчает детям выполнение упражнений.

Подвижные игры мы часто проводим с музыкальным сопровождением — оно особенно желательно для **детей** с неврозами и более серьёзными нарушениями нервной системы. Зная, что музыка организует ребёнка на выполнение упражнений, помогает ему свободно самовыразиться, часто на занятиях провожу комплекс общеразвивающих упражнений под музыку.

Пальчиковая гимнастика служит для развития у **детей** ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращают учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Музыкально-подвижные игры применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности **дошкольников**. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Креативная гимнастика способствует внедрению в работу с детьми нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этой форме работы создаются благоприятные возможности для развития способности **детей**, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности. В свою деятельность педагоги включают музыкально-творческие игры и специальные задания для **детей**.

Игропластика основывается на **нетрадиционной методике** развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы движений и упражнения стретчинга, хатха-йоги, выполняемые в сюжетной игровой форме без музыки. Использование в работе этих упражнений кроме радостного настроения и мышечной нагрузки дают ребенку волю 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 игровой ситуаций, заданий, упражнений. Подобранных таким образом, чтобы содействовать решению **оздоровительных и развивающих задач**. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т. д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Упражнения на фитболе - с большим гимнастическим мячом. Эффективность применения больших гимнастических мячей для **оздоровления** организма и профилактики заболеваний обусловлена воздействием колебаний мяча на позвоночник, межпозвонковые диски и суставы.

Упражнения с этими мячами способствуют созданию сильного мышечного корсета вокруг позвоночника, развитию выносливости, ловкости, координации движений, улучшению работы внутренних органов.

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

Игры-путешествия включают все виды подвижной деятельности, используя средства всех разделов программы. Данный материал помогает педагогам закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей **детей**.