Гладкая Ирина Николаевна
Инструктор по физической культуре
МБДОУ я/с «Подснежник»
комбинированного вида
г. Северобайкальск

Семинар – практикум для воспитателей: «Нетрадиционные формы и методы оздоровления детей дошкольного возраста»

Самая большая ценность для человека – это здоровье. Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя»

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

В настоящее время во многих детских садах проводятся занятия по воспитанию здорового образа жизни в ходе кружковой работы, при оказании дополнительных образовательных услуг. Для более полной, эффективной и системной работы и были разработаны предлагаемые занятия, которые помогут в работе каждого педагога в дошкольном образовательном учреждении.

Цель занятий - формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, йоги, закаливания;
- Использование наиболее эффективных оздоровительных практик (народные подвижные игры, дыхательная гимнастика, йога, массаж, самомассаж, психогимнастика, корригирующая гимнастика, релаксация) в игровой форме.

Краткое описание оздоровительных методик.

Займитесь хатха-йогой! Почему именно ею? Очень просто, ведь как раз этот вид йоги уделяет основное внимание физическому совершенствованию и укреплению организма. Слово "хатха" состоит из двух частей. "Ха" обозначает солнце,"тха"-луна. Солнце символизирует тепло, активность и энергию, а луна-холод, пассивность и торможение. Занятия с элементами Хатха-йоги помогут сбалансировать противоположные физиологические процессы возбуждения и торможения.

Массаж рук.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Дыхательная гимнастика.

Проводится для укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения выносливости при физических нагрузках и сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям.

Точечный массаж.

Это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных точек и разветвлений нервов. Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые

активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Массаж волшебных точек ушек.

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Специальные упражнения для глаз.

Специальные упражнения для глаз – это движение глазными яблоками во всех возможных направлениях вверх-вниз, в стороны, по диагонали, а также упражнения для внутренних мышц глаз.

Специальные упражнения для укрепления свода стопы, массаж стопы.

Важная функция стопы определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь с различными системами организма. Ходьба по массажным коврикам, по камешкам, по ребристым дорожкам. Различные приспособления для формирования свода стопы.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки.

Профилактике нарушения осанки и сколиоза помогают различные упражнения с предметами или без них. Основой профилактики нарушения осанки является общая тренировка организма ребенка. В ее задачи входят укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного корсета позвоночника, улучшение функции дыхания и сердечнососудистой системы.

Практическая часть семинара (выполняется совместно с педагогами)

Примерный комплекс оздоровительных упражнений.

Массаж рук

«Поиграем с ручками»

Подготовительный этап.

Растираем ладони ладони до приятного тепла.

Основная часть

Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка растираем их, направляя ладони в противоположные стороны. Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Дыхательная гимнастика.

Упражнение "Часики".

Инструктор по физкультуре имитирует ход маятника часов, говоря "тик-так". Дети поднимают руки вверх, в стороны – вдох и опускают их - выдох. Повторить 10-12 раз.

Упражнение "Трубач".

И.П. - стоя, кисти рук сжаты в трубочку и направлены вверх. Производится медленный выдох и звук "Ту-у-у" или "П-ф-ф". Повторить 4-6 раз.

Упражнение "Петух".

И.П. - стоя, одна рука - на животе, другая - на груди. Втянуть живот и набрать воздух - вдох. Выдыхая, выпячивать живот - выдох, произнося "Ку-ка-ре-ку-у-у" (3-4 раза).

Упражнения Хатха-Йога.

"Поза лягушки"

Медленно приседайте. Колени разведите в стороны, не отрывая пятки от пола. Оставайтесь в такой позе 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Вернитесь в исходное положение. Упражнение укрепляет коленные суставы, а также улучшает работу пищеварительной системы.

"Поза доброй кошки"

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), одновременно поднимая голову и копчик, прогните спину. Останьтесь в таком положении 5-10 секунд.

Дыхание спокойное, произвольное. Вернитесь в исходное положение. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота и позвоночник.

"Поза сердитой кошки"

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), опустите голову, выгнув спину дугой вверх, как бы втягивая живот. Постарайтесь удержать позу 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Вернитесь в исходное положение. Это упражнение развивает гибкость.

Массаж биологически активных точек ушей.

«Похлопаем ушками»

Завести ладони за уши и загнуть их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опустить их. Пи этом нужно ощущать хлопок.

«Потянем ушки»

Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянуть их вниз, а затем опустить.

«Погреем ушки». Приложить к ушкам ладони и тщательно растирать ими всю раковину.

Упражнения для глаз

Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. *Повторить 5-6 раз.*

Быстро моргать в течение 15 сек. *Повторить 3-4 раза.*

Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты.

Профилактика осанки

Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов).

Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо.

"Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов.

Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

"Вырастаем большими". Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов.

Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.

1. Сидя на стульчике, ноги согнуты в коленных суставах.

1 – пальцы ног поднимать

2 – и.п.

3-4 – то же.

Пятки не отрывать от пола.

2. И.п. как в упражнении №1.

Так же как в первом упражнении, только с продвижением вперед.

Колени не разводить.

3. И.п. то же. Поочередное поднимание пяток вверх. Пальцы ног не сгибать.

Список используемой литературы:

1.Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. Научно-популярная мед. литература. М. Медицина 2014г. 128с.

2.М. Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. ».: Москва. 2004г. 63-254с.

3. М.Ю. Картушина. Конспекты логоритмических занятий с детьми 4 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008 – 160 с.

4. Кудрявцев В. Т. , Егоров Б. Б. «Развивающая педагогика оздоровления», 2012г.

5. Мартынов С.М. «Ваш малыш должен не болеть», ФАИР-ПРЕСС 2009г.