«Современные инновационные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ»

Подготовила: Гладкая Ирина Николаевна

Ни для кого не секрет, что здоровье ребенка у каждого родителя стоит на первом месте. Наиболее эффективным и доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура и, прежде всего, двигательная активность. Как сделать так, чтобы мир движений стал, действительно привлекательным, интересным для детей и родителей? Решением этой проблемы в ДОУ является применение нестандартных методик и нестандартного оборудования для физического развития ребенка.

Новизна этих методик и нестандартного оборудования, заключается в необычной форме, которая привлекает внимание детей и повышает их интерес к выполнению основных движений и упражнений, способствуют высокому эмоциональному тонусу во время занятий.
Рассмотрим несколько нетрадиционных методик и нестандартного оборудования, которые можно использовать на занятиях по физической культуре в ДОУ и для физического развития дошкольников в домашних условиях.

Лечебное воздействие гимнастики Александры Николаевны Стрельниковой

Дыхательная гимнастика Стрельниковой оказывает на организм комплексное лечебное воздействие:

1. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани.

2. Способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы.

3. Улучшает дренажную функцию бронхов.

4. Восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

5. Устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолегочной системе (спайки, слипчатые процессы).

6. Способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, восстановлению нормального крово и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений.

7. Налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения.

8. Исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника.

9. Повышает общую сопротивляемость организма, тонус, оздоровляет нервно-психическое состояние у больных.

Детская йога — специальные комплексы упражнений, подающихся, как правило, в форме игры «в животных». Основная задача йоги для детей — развить в ребенке осознанность, внимательное и уважительное отношение к своему телу, к своему состоянию и настроению, конечно, укрепить его здоровье и поддержать самооценку.

Зрительная гимнастика

Детский самомассаж

Детский самомассаж можно смело отнести к одному из самых эффективных приемов народной медицины. И дело не только в несомненной пользе массажа, но и в том, что ребенок знакомится с собственным телом, учится управлять им, узнает, что можно и нужно заботиться о своем здоровье и управлять своим самочувствием.

Аэрофитотерапия (по Ю.В. Акимову и И.Ф. Остапчук) основана на использовании фитонцидов эфиромасличных растений, обладающих биологической активностью и способностью проникать через органы дыхания в организм человека и оказывать на него целительное действие.

Фитотерапия (по Н.И. Куракову) заключается в полоскании горла, ингаляциях и пульверизациях настоями лекарственных растений с профилактической и лечебной целью.

Психогимнастика - невербальный метод групповой психотерапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии. Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (познавательной и эмоционально-личностной).

Психогимнастические этюды Е.А. Алябьевой, М.И. Чистяковой, адаптированные к старшему дошкольному возрасту, направлены на развитие воображения, снятие интеллектуальной и эмоциональной напряженности, гармонизацию отношений с другими людьми, выработке уверенности в себе посредством игровых вариантов психотерапии.

Нестандартное оборудование
Дорожки для профилактики плоскостопия

«БАЛАНСИР»

Материал: Фанера, палка, самоклеющаяся пленка.

Цель: Развитие координации движений, равновесия, профилактика плоскостопия.

Использование: Для занятий ОРУ. Игра «Кто дольше удержит равновесие?»

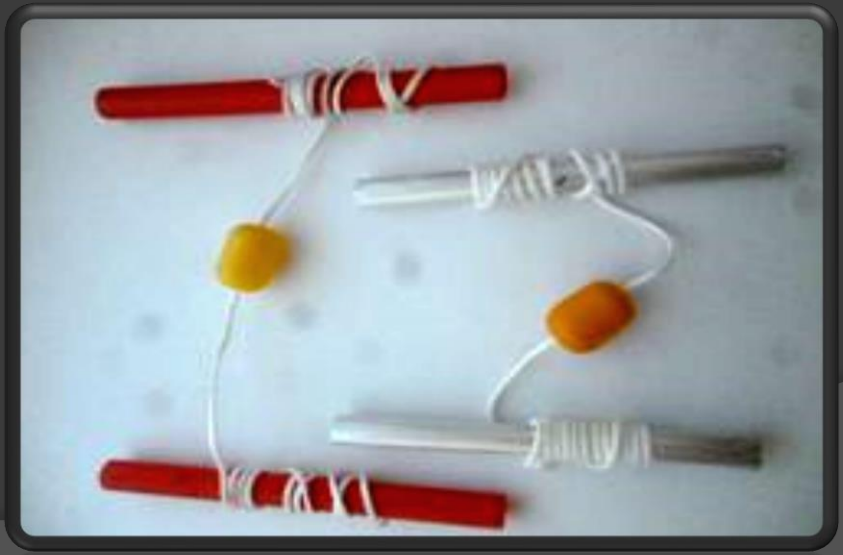
«МОТАЛКИ»

Материал: Палки, шнур, упаковки от киндер-сюрпризов, сшитый из ткани круг, веревки.

Цель: Развивать мелкую моторику рук, ловкость, быстроту движений. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества.

Использование: Можно использовать в свободной игровой деятельности, в соревнованиях. Дети наматывают шнур с привязанным киндером на палочку.

Игра: «Кто быстрей?».



« ВЕСЁЛЫЕ КАРАНДАШИ»

Материал: верхняя часть пластиковых бутылок, контейнер от «киндер-сюрприза» или мячик, цветная нить или ленточка.

Цель: Совершенствование умения подбрасывать предмет вверх или ловить его; развивать глазомер, быстроту реакции, координация движений предплечья кисти и пальцев, ловкости, меткости, глазомера, произвольности поведения, быстроты реакции. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля.

Вариант использования: Дети подбрасывают контейнер вверх и бутылочкой ловят его. Если поймали — молодцы!

Игры: «Кто самый ловкий?», «Попади в цель», игры соревновательного характера.

Массажные перчатки

«ФЕЙЕРВЕРК В БУТЫЛКЕ»

Материал: Пластиковая бутылка, наполненная конфетти, фольгой, кусочками пенопласта и т.д., в которой проделываются дырки. Трубочка для коктейля.

Цель: Учить правильному дыханию (вдох через нос, выдох через рот).

Использование: Ребенок дует в трубочку, вставленную в крышку. Дыхательные упражнения, в игровой деятельности.

«БИЛЬБОКЕ»

Материал: верхняя часть пластиковых бутылок, контейнер от «киндер-сюрприза» или мячик, цветная нить или ленточка.

Цель: Совершенствование умения подбрасывать предмет вверх или ловить его; развивать глазомер, быстроту реакции, координация движений предплечья кисти и пальцев, ловкости, меткости, глазомера, произвольности поведения, быстроты реакции. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля.

Вариант использования: Дети подбрасывают контейнер вверх и бутылочкой ловят его. Если поймали — молодцы!

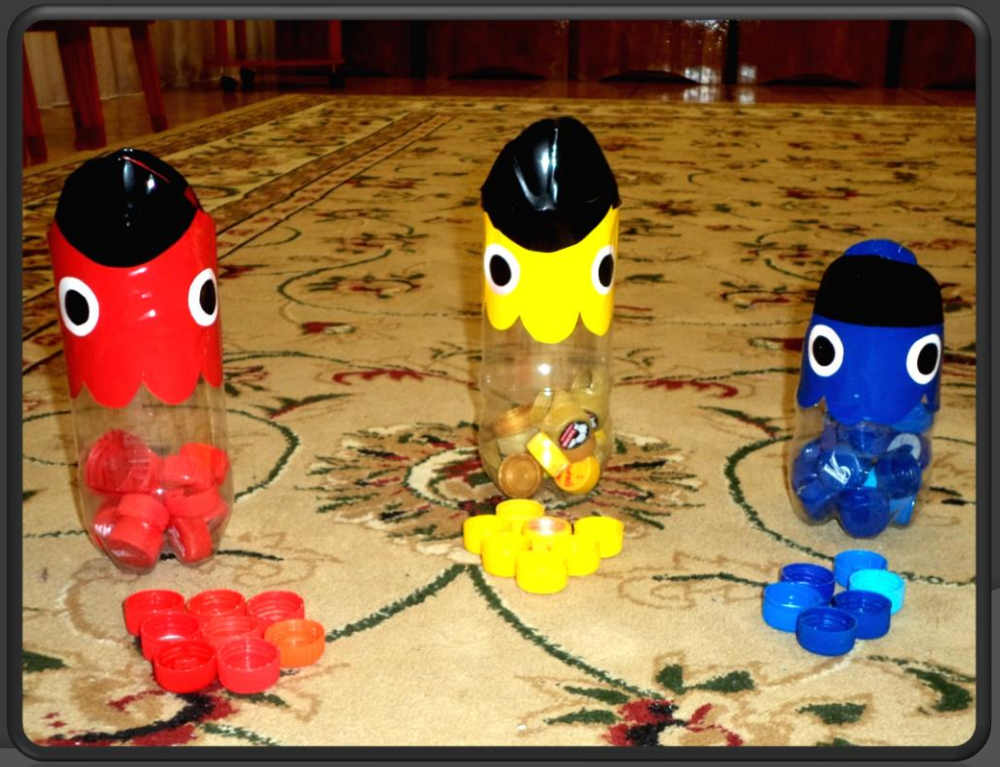
Игры: «Кто самый ловкий?», «Попади в цель», игры соревновательного характера.

«Веселые птенцы»

Цель: развивать ловкость, глазомер.

Изготовлено: пластиковые бутылки 1,5л, самоклеющаяся бумага, крышки от пластиковых бутылок трех цветов.

Использование: учить детей метать правой и левой рукой вдаль, совершенствовать умение попадать в горизонтальную цель.



«ВОЗДУШНЫЙ ФУТБОЛ»

Материал: Коробка обклеенная самоклеющийся пленкой, стаканчики для ворот, фольга для мяча и трубочки.

Цель: Развивать дыхание, силу выдоха. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества.

Использование: в игровой деятельности.

СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ !