

## **Доклад «Нетрадиционное использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников»**

В современном российском обществе значимость здоровья детей неизмеримо возрастает, что обусловлено целым рядом факторов. Выдающийся педагог В.А.Сухомлинский справедливо указывал «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В связи с этим, сегодня ведется активный поиск здоровьесберегающих технологий, обеспечивающих необходимые условия для образования и воспитания большинства детей. Мы постарались серьезно отнестись к этой проблеме и начали работать именно в этом направлении.

Нетрадиционные здоровьесберегающие технологии придают учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоение упражнений, повышают эмоциональный фон занятий, способствуют развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Оздоровительный эффект, достигаемый при использовании нетрадиционных технологий, тесно связан с положительными эмоциями детей. Например, пребывание ребёнка в детском саду начинается с утренней гимнастики. А для того, чтобы дети получили эмоциональный настрой и бодрое настроение на весь день, она проводится в разных формах:

- на основе *подвижных игр* (игры берутся с разным уровнем подвижности);
- утренняя гимнастика с *прохождением «полосы препятствий»* направлена на совершенствование двигательных качеств ребенка;
- утренняя гимнастика *в игровой форме*;
- утренняя гимнастика *на основе загадок*;
- упражнения *«звероэробики»*. Это работа в непривычных условиях, например, не в вертикальном положении, а в горизонтальном (различные виды ходьбы, прыжков, ползания).

**Наиболее приемлемыми являются следующие нетрадиционные технологии оздоровления дошкольников:**

**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха развивающей работы.

**Пальчиковая гимнастика** проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь,

пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

**Дыхательная гимнастика** - физиологически правильное, рациональное дыхание, которое способствует сохранению и укреплению здоровья.

Для дыхательных упражнений используются воображаемые предметы (*понюхать цветок, поыхтеть, как паровоз*) и раздаточный материал (*перышки, снежинки, бабочки и т. д.*) Правильное дыхание приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человека. Использование дыхательной гимнастики приносит ощутимый результат в снижении заболеваний детей.

Среди нетрадиционных форм оздоровления можно выделить такие, как: дыхательная и звуковая гимнастика. Цель — научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей. Для улучшения вентиляции легких после бега применяем специальные упражнения: после гибкого вдоха, выдох выполняется с произношением звуков, где каждый звук очищает внутренние органы от углекислого газа: - А — гортань; - О — бронхи; - И — сердце; - У — желудок; - Ш — печень; - М — кишечник.

**Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Для поддержания интереса детей, используются гимнастики с предметами, яркими игрушками (солнышко, птички, фигурки животных и т. д., которые крепятся на палочке - указке или даются ребёнку в руку, одеваются на пальчик.

Большой интерес у детей вызывают двигающиеся мини-тренажеры. Во время наблюдения за их действием дети тренируют двигательные мышцы глаз. В группе необходимо разместить несколько ярких предметов, игрушек (на окне, на стене, повесить движущиеся мобили с бабочками, птичками и другими яркими фигурками, предназначенными для упражнений «*взор вверх, вдаль*».

**Гимнастика после сна** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки. Для профилактических целей родителями были изготовлены массажные коврики - дорожки. Дети с удовольствием ходят по ним после дневного сна. Дорожка прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

**Релаксация** – Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. С помощью релаксации у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений; умение управлять своими чувствами и эмоциями и это ещё один шаг к воспитанию у них уверенности в себе. Релаксационные упражнения сопровождаются различными текстами, помогающие детям лучше представлять тот или иной образ, войти в него.

**Сказкотерапия** используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «*олицетворять*» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Детям старшего дошкольного возраста необходимо давать задания на сочинения сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы – основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

**Музыкотерапия** (*слушание музыки*) – 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. Музыкальный фон даётся в начале, который активизирует положительные эмоции и служит для настройки детей на последующие движения: во время разминки подвижная музыка облегчает детям выполнение упражнений. Подвижные игры часто проводятся с музыкальным сопровождением — оно особенно желательно для детей с неврозами и более серьёзными нарушениями нервной системы.

**Игропластика** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы движений и упражнения стретчинга, выполняемые в сюжетной игровой форме без музыки. Использование в работе этих упражнений кроме радостного настроения и мышечной нагрузки дают ребёнку 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 игровых 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.