*МБДОУ «Детский сад №360 г. Челябинска»*

*Инструктор по физической культуре*

*Порунова Лариса Юрьевна*

**«Нетрадиционные способы оздоровления детей в ДОУ»**

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных учреждений, и всестороннего развития личности ребёнка. Бесспорно, чем меньше ребёнок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых. Тем не менее, с самого раннего возраста надо приучать дошкольника заботится о своём здоровье. Вот почему и в детском учреждении, и дома следует воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению основными культурно - гигиеническими навыками, знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности, научить понимать, как влияют физические упражнения на организм человека, на его самочувствие. Здоровье детей – это будущее страны. А здоровье можно предопределить только движением. «Движение – это жизнь, - как говорил великий философ Аристотель, - Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие». И это действительно так. Все это может дать ребенку физическое воспитание. Физическое воспитание – это не только занятия физкультурой, а целая система организации двигательной деятельности детей дома и в детском саду. Физические упражнения способствуют не только оптимальному физическому развитию, но и совершенствованию памяти. Основное внимание в детской физической культуре следует сосредоточить на развитии двигательных навыков. Бег, прыжки, метание, ходьба – это азбука движений.

Здоровый ребенок - как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития.

Существует множество нетрадиционных методов, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами.

Хождение босиком - хороший метод закаливания, как для детского учреждения, так и для дома. При хождении босиком укрепляются своды и связки стопы, увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, идет профилактика плоскостопия, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность. Закаливание лучше начинать с бодрящей гимнастики. Она помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус, здоровье детей, создает бодрое, радостное настроение.

Дыхательная гимнастика -повышает обменные процессы, играющие главную роль в кровообращении, в том числе и органах дыхания, укрепляется мышца – диафрагма.

Массаж – это механическое воздействие специальными приемами: (поглаживание, постукивание, пощипывание и точечный массаж).

Еще одним из наиболее часто используемых методов массажа является само-массаж. В сочетании с художественным словом, данное упражнение является не просто физическим воздействием на тело ребенка, но и средством снятия психологического напряжения в течение дня.

Также к нетрадиционным методам оздоровления относится:

Гимнастика для глаз.

Зрение — основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться — важнейшая задача родителей и педагогов.

Гимнастика для глаз способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения.

Пальчиковая гимнастика

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

Способствует овладению навыками мелкой моторики.

Помогает развивать речь.

Повышает работоспособность коры головного мозга.

Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.

Снимает тревожность

Педагоги, выполняют пальчиковую гимнастику:

Пальчиковые игры «Гусенок» и «Птички клюют»

Пальчиковые массажные игры с использованием бельевых прищепок.

Помимо традиционной пальчиковой гимнастики для развития мелкой моторики рук полезными являются занятия с разнообразными предметами.

Такие игры  является эффективным способом развития тактильной чувствительности, координации движений пальцев и кистей рук. Также стимулируют развитие пространственно - образного мышления и творческих способностей. Пальчиковые тренинги окажутся незаменимыми в период подготовки детей к школе.

Музыка же в свою очередь создает благоприятный эмоциональный фон, учит вслушиваться и повторять заданный ею ритм, повышает активность.

Музыкальные массажные игры с шишками.

Играя с шишками, дети познают окружающий мир, становятся общительнее и спокойнее. Колючие шишки для массажа  дарят силу рукам, гибкость, свободу движений. Это прекрасный природный стимулятор речи ребенка.

Обучение действиям  с шишками лучше начинать со свежих шишек, так как они не колются, приятны на ощупь и не вызывают отрицательных эмоций. В дальнейшем используются сухие, колючие шишки.

Педагог предлагает детям корзину, в которой лежат еловые и сосновые шишки. И задает примерные вопросы: С какого дерева шишка?  Какая она по форме? Какая на ощупь? На что похожа?

Далее педагог показывает и выполняет вместе с детьми круговые движения шишкой между ладонями.

Такие игры под музыкальное сопровождение дарят детям положительные эмоции, раскрепощают, помогают созданию сказочного сюжета.

Сказка, о которой пойдет речь в предложенных играх посвящена маленькому мишутке.

Мишка с шишкою играет, между лап ее катает.

Медвежата все хохочут, шишки лапы им щекочут,

Колются не больно, малыши довольны.

Дорожка Здоровья.

Плоскостопие приносит ребенку много неприятностей. Лечить плоскостопие труднее, чем предупредить, поэтому главное внимание нужно уделять профилактике данного заболевания. Для профилактики плоскостопия применяем нестандартное оборудование, изготовленное родителями и педагогами. Упражнения для профилактики плоскостопия включаются во все виды деятельности, используем разные виды ходьбы. Эти упражнения очень нравятся детям, и они с удовольствием их выполняют.

Физкультминутка

Быстро встаньте.

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали

И на месте побежали.

Фиточай

Фиточай - это чай, приготовленный из листьев, цветков и плодов лесных, луговых и садовых растений.

Это одно из древнейших лечебных средств.

Фиточай помогает восстановить силы, повышает иммунитет и жизненный тонус. Фиточаи широко применяются в фитотерапии при лечении многих болезней. Кроме лечебных свойств, фиточаи обладают тонким и изысканным ароматом, приятным вкусом.

Чай с шиповником – это не просто напиток, но также и уникальная кладезь витаминов, дарящая организму жизненные силы!

Мята имеет набор полезных свойств и используется в лечении и профилактике множества заболеваний. Содержание в ней эфирного масла составляет 3%, мята содержит пинен, пиперитон, дубильные вещества. Существует больше 25 видов растения. Кроме ментола, в мяте содержится аскорбиновая кислота и каротин.

К полезным свойствам мяты относятся:

болеутоляющее;

сосудорасширяющее;

успокаивающее;

тонизирующее и т. д.

Чай с мятой хорошо помогает при лечении простудных и вирусных заболеваний. Свежий чай избавит от головной боли и мигрени, устранит первые симптомы простуды.

На взрослый организм, чай с мятой влияет успокаивающе. Но вот влияние на организм ребенка до конца не известно. Мята, содержание в ней ментола, может спровоцировать у ребенка аллергию, кожный зуд, сыпь. Чай с мятой следует давать ребенку старше 3 лет, и желательно после консультации с педиатром, чтобы избежать неблагоприятных последствий.

«Релаксация»

Ритм жизни человечества в наше время вызывает огромное физическое и психологическое напряжение. Сколько ненужных, бесполезных движений мы делаем и подвергаем нервную систему излишней нагрузке. Физическая и умственная нагрузка, всплеск эмоции истощают организм и одного ночного отдыха ему недостаточно. Усталость тела мы чувствуем сразу, а вот на усталость мозга не всегда обращаем внимание. Если вы не можете сконцентрировать внимание на том, что делаете, это значит, ваш мозг устал и эффективно помочь ему может - релаксация. Уважаемые коллеги и сейчас я предлагаю вам немного расслабиться и получить удовольствие.

Включается звуки лесного водопада

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Представьте себе жаркий летний день. Вы идете по лесной тропинке, вдыхаете аромат разнотравья, слушаете пение птиц… И вот вы слышите необычный звук. Вам интересно, что это, и вы идете на этот звук. И неожиданно перед вами появляется водопад. Несмотря на палящую жару, воздух здесь свежий. Капли воды попадают вам на лицо, руки… Вы делаете робкие шаги в воду и становитесь под водопад. Вода чистая и теплая. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам, ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Постойте немного под водопадом — пусть вода омоет ваше лицо, тело, унесет все тревоги, неприятности, усталость… Вы чувствуете легкость во всем теле. Выйдите из водопада, пусть солнце согреет и обсушит вас… Пора возвращаться обратно. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить от этого путешествия… Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

Таким образом, используя каждую из рассмотренных технологий мы одновременно решаем несколько задач: повышаем результативность воспитательно-образовательного процесса, формируем ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей . А главное – всё это доставляет огромное удовольствие.

Существует десять золотых правил здоровьесбережения:  
1. Соблюдайте режим дня!  
2. Обращайте больше внимания на питание!  
3. Больше двигайтесь!  
4. Спите в прохладной комнате!  
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!  
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!  
7. Гоните прочь уныние и хандру!  
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!  
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!  
10. Желайте себе и окружающим только добра