

Нетрадиционные методы укрепления здоровья детей дошкольного возраста



**Выполнила
Воспитатель
Мамикова М.Н.**



*Здоровью научить нельзя – надо воспитывать
потребность быть здоровым*

vneuroka.ru

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.



Цель и задачи

Цель:

Поиск новых форм и методов использования здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе дошкольной организации, приобщение детей к физической культуре и здоровому образу жизни.

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, закаливания, гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

- ✓ Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- ✓ создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- ✓ выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через спортивно – оздоровительную активность.

Воспитательные задачи:

- ✓ Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- ✓ потребность в физических упражнениях и играх;
- ✓ расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире,
- ✓ воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.



Нетрадиционные методы укрепления здоровья детей:

При выборе нетрадиционных методов необходимо учитывать задачи, содержание, место и условия проведения занятия, физическую подготовленность детей, степень владения ими определенными видами движений, индивидуальные особенности и интерес детей. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.

Существуют следующие виды нетрадиционных методов укрепления здоровья детей:

- ✓ Дыхательная гимнастика;
- ✓ Самомассаж;
- ✓ Хожение босиком;
- ✓ Корригирующая гимнастика;
- ✓ Контрастное полоскание горла;
- ✓ Гимнастика после дневного сна.



Дыхательная гимнастика

Задачи такой гимнастики состоят в следующем:

- ✓ Учить детей прислушиваться к своему дыханию;
- ✓ Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения;
- ✓ Учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и дыхательных путей.



vneuro



eu.ru

Самомассаж

Задачи:

- ✓ Создать устойчивую мотивацию и потребности в сохранении здоровья;
- ✓ Сформировать привычку к здоровому образу жизни;
- ✓ Снять эмоциональное или мышечное напряжение;
- ✓ Оптимизировать мышечный тонус;
- ✓ Привить навыки элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д.



Хождение босиком

- ✓ Представляет собой полосу из ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка;
- ✓ Можно использовать коврик для ванной типа "травка«;
- ✓ Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными
- ✓ раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.



Корригирующая гимнастика

Особую роль в физическом воспитании детей играют общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Они помогают избирательно воздействовать на организм ребенка и могут быть использованы для профилактики и исправления тех или иных отклонений в развитии моторики и деформаций опорно-двигательного аппарата.



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

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.



vneuroka.ru



vneuroka.ru

Контрастное полоскание горла


- ✓ Такая методика полоскания горла с целью закаливания заключается в чередовании воздействия на горло тепла и холода.
- ✓ Для процедуры берутся два стакана. В один наливается вода температурой в $+50^{\circ}\text{C}$, а в другой $+20^{\circ}\text{C}$
- ✓ Начинают и заканчивают полоскания горячей водой
- ✓ Если растворить в стакане воды 1 чайную ложку морской или поваренной соли, то процедура станет особенно полезной.



Гимнастика после дневного сна

Гимнастика после дневного сна - это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Гимнастика после дневного сна является закаливающей процедурой.





Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!