

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 61» г. Находка
Ул. Спортивная, 37 . т. 8(4236) 636783

Роль нетрадиционных оздоровительных методик в здоровьесбережении детей



*Автор : Дьяконова Людмила Васильевна
Воспитатель МБДОУ «Центр развития
ребенка – детский сад № 61» г. Находка
Первая младшая группа «Колобок»*

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 61» г. Находка
Ул. Спортивная, 37 . т. 8(4236) 636783

**ДЬЯКОНОВА
ЛЮДМИЛА ВАСИЛЬЕВНА**

Воспитатель



Здоровьесберегающие технологии

- *Здоровьесберегающие технологии* – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Цели оздоровительных технологий

- *ЦЕЛЬ: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учетом их индивидуальных особенностей. Полное удовлетворение потребностей растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении.*

Задачи оздоровительных технологий

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
- Развивать у детей навыки к здоровому образу жизни через нетрадиционные оздоровительные методики.
- Развивать умения самостоятельно решать задачи здорового образа жизни в повседневной деятельности и нарабатывать опыт по безопасному поведению в окружающей жизни.
- Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим людям.

- Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил общее название *«здоровьесберегающие технологии»*.



Нетрадиционные здоровьесберегающие технологии

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



Правила при проведении нетрадиционных технологий

1. У взрослого должно
быть всегда хорошее
настроение.



Правила при проведении нетрадиционных технологий



2. Ежедневно должны проводиться закаливающие процедуры.

Правила при проведении нетрадиционных технологий

3. Уметь вовремя закончить закаливающие процедуры, если видим, что у ребенка ухудшилось самочувствие.



Правила при проведении нетрадиционных технологий

4. Старайтесь
соблюдать основные
принципы
закаливания:
систематичность и
постепенность.



Правила при проведении нетрадиционных технологий

5. Не только сами
радуйтесь
успехам ребенка,
но и расскажите,
о его удачах
родителям.



Бодрящая гимнастика после сна «Проснулся, потянулся и улыбнулся»



Вот мы просыпаемся,
Миру улыбаемся,
Потянулись к солнышку
И открыли глазки,
А на небе облака
Чудные как в сказке.



Хождеие по дорожкам ребристая доска, силуэты ступней, колючие коврики

- *Для оздоровления детей раннего возраста в сочетании с хождением босиком полезно использовать «игровые дорожки» - ребристая доска, силуэты ступней, колючие коврики. Применение этих спортивных снарядов не только делают процедуру более интересной, но и развивают двигательную активность, улучшают координацию движений, укрепляют отдельные мышцы рук, ног, развивают гибкость.*

Хождеие по дорожкам ребристая доска, силуэты ступней, колючие коврики

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Через пни, по кочкам,
по камушкам
По камушкам в ямку - бух!





Массаж шипованными мячами

Массажный мячик – эффективное средство расслабления мышц и снятия последствий стресса, которое можно использовать ежедневно. Пупырчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение..

Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус.

Массажный мячик предназначен для микромассажа и рефлексотерапии кистей рук и ступней ног.

Массаж шипованными мячами



Мячик-ежик мы возьмем,
Покатаем и потрем.
Вверх подбросим и поймает,
И иголки посчитаем.
Ручкой ежика прижмем
И немножко покатаем...



Массаж биологически активных точек

- *Массаж БАТ – способствует расслаблению мышц, снятию нервно-эмоционального напряжения, поднимает жизненный тонус, укрепляет здоровье, дает закалику организму*

Массаж биологически активных точек, «Мы чистюли»



Массаж с губками для мытья посуды – стимулирует биологически активные точки на кончиках пальцев и ладоней.

- *Вот мы ручки вам покажем и как мыли вам расскажем,
Долго, долго отмывали и чистюлями мы стали.*

Массаж биологически активных точек «Забавный карандашик»



Массаж биологически активных точек «Дождик кап, кап, кап»



Массаж с водой обогатит
детско-родительские
отношения
опытом совместных игр,
создаст благоприятные
условия
для общения с малышом
в семье,
сделает это общение
приятным,
интересным и полезным.



Дыхательная гимнастика

- Цель дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.



Успокоились
немножко -
Вдох - закончилась
дорожка,
Выдох встанем у
порожка
И опять начнём
играть,
День с улыбкою
встречать.

Результаты нетрадиционных оздоровительных технологий

1. *Повышение речевого развития*
2. *Снижение уровня заболеваемости*
3. *Стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонах года, независимо от погоды*
4. *Стабильное эмоциональное благополучие каждого ребенка*