



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад № 61»

г. Находка,  
ул. Спортивная, 37  
т. 8 (4236) 63 67 83

**ТЕМА: Роль нетрадиционных оздоровительных методик  
в здоровьесбережении детей раннего возраста**



Нетрадиционные оздоровительные методики – это профилактика болезней, стрессовых ситуаций. Детям эти методики доступны, воспринимаются ими как игра и вызывают положительные эмоции

Нетрадиционными оздоровительными методиками детский сад занимается с 2000 года и начали заниматься с детьми старших и подготовительных к школе групп. С каждым годом убеждались, что такие методики оздоровления доступны детям младшего возраста. В 2005 году эстафету приняли дети II младших и средних групп, а 2010 году нетрадиционными оздоровительными методиками стали заниматься дети I младшей группы. Начинали с гимнастики пробуждения и поглаживающего массажа. Всё происходит в игровой форме с применением художественного слова.. Всё это доставляло детям большое удовольствие, а художественное слово позволило детям выполнять эти движения с интересом, более чётко и слажено.

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

При проведении нетрадиционного метода закаливания необходимо соблюдать следующие правила:

1. У взрослого должно быть всегда хорошее настроение.
2. Взрослый должен ежедневно проводить закаливающие процедуры – если мы хотим видеть наших детей здоровыми.
3. Не должно быть принуждения.
4. Уметь вовремя закончить закаливающие процедуры, если видим, что у ребенка ухудшилось самочувствие.
5. Не только сами радуйтесь успехам ребенка, но и расскажите, о его удачах родителям.
6. Старайтесь соблюдать основные принципы закаливания: систематичность и постепенность.



## Бодрящая гимнастика «Пора вставать».

Роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии дошкольника велика. Отдых в середине дня ему просто необходим.

Но как помочь малышу проснуться в хорошем настроении и активно продолжать день?

Конечно же, провести бодрящую гимнастику после дневного сна! Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

Бодрящую гимнастику проводят в любое время года в хорошо проветренном помещении (за 15 минут до сна последнее проветривание.) от 5 -15 минут, в зависимости от возраста.



*Вот проснулись, потянулись, с  
Боку на бок повернулись,  
Всем открыть глаза и встать.*



*Птички проснулись (руки вверх – вдох),*

*Друзьям улыбнулись (руки вдоль туловища – выдох).*





*А теперь разбудим ножки, поиграем  
все немножко (согнуть ноги в  
коленях).*

*Чтоб за веточки держаться. Нужно  
ножки разминать, их сгибать – и  
выпрямлять.*

После выполнения бодрящей гимнастики в постели, дети встают, переходят в групповую комнату, где выполняют различные движения:

ходьба по дорожке здоровья (массажные коврики) на которых можно походить и потопать, потоптаться на месте, перепрыгнуть через него.



В I младшей группе воспитатели, для оздоровления детей, используют нетрадиционный метод закаливания - «хождение босиком», один из современных направлений в оздоровлении., а также технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок, профилактика плоскостопия, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность. Начинаем хождение босиком при t земли или пола не ниже +18. Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время

процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут.

«Хождение босиком» проводится в игровой форме, с увеличением количества и качества упражнений, выполняемых детьми поточным способом, по кругу. В



закаливании используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки. Все это подготавливает организм к физической нагрузке.

Для оздоровления детей раннего возраста в сочетании с хождением босиком полезно использовать «игровые дорожки» - ребристая доска, силуэты ступней, колючие коврики, коврики из пробок от бутылок, соляные 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. Рифмованные фразы, произносимые педагогом во время выполнения детьми упражнений в закаливании, повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения. Например:

*А теперь пора вставать, по дорожкам шагать!*



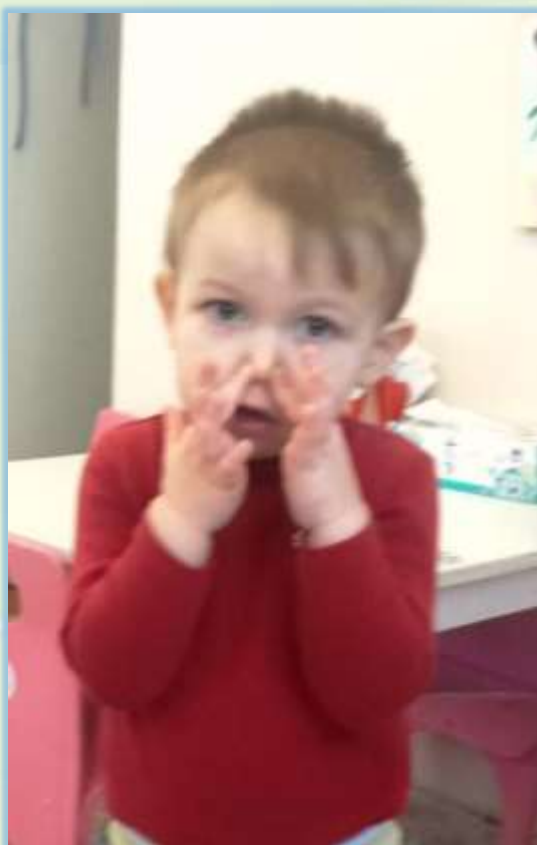


*Зашагали ножки, топ – топ – топ, прямо по дорожке  
топ – топ- топ,  
Вот как мы умеем топ- топ-топ.*

**Одним из элементов здорового образа жизни является правильное дыхание, которое способствует сохранению и укреплению здоровья.**

Дыхательная гимнастика повышает обменные процессы, играющие главную

роль в кровообращении, в том числе и органах дыхания, укрепляется мышца – диафрагма. 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.



*Носом воздух мы вдыхаем, ртом мы воздух  
выдыхаем.*

*Не страшна простуда нам, нам не нужно к  
докторам.*





*Носик нужно  
растереть – никогда  
чтоб не болеть.*

*Крылья носика  
потрем – переносицу  
мы достаем.*

**(На один – два  
пальцы на  
переносице,**

**движение к крыльям носа – верх и обратно).**

Очень хорошо сочетать дыхательную гимнастику с массажем.

**Массаж – это механическое воздействие специальными приемами: поглаживание, постукивание, пощипывание и точечный массаж.** Чтобы массаж не выполнялся чисто механически, предлагаем детям общаться со своим телом в игровой форме, проговаривая ласковые слова. Ребенок, играя, разглаживает свое тело, видя в нем предмет ласки, любви. Выполняя упражнения массажа в игровой форме, дети получают радостное настроение.

**Благотворное воздействие оказывает массаж биологически активных точек (БАТ).** Массаж БАТ можно проводить с использованием простейших снарядов. В качестве снарядов могут выступать: губки для мытья посуды, обычный карандаш, шипованный мяч, перышки, пуговицы, шишки и так далее....

**Массаж с водой** – стимулирует биологически активные точки на кончиках пальцев и ладоней.





### **Массаж «Мы чистюли»**

*Вот мы ручки вам покажем и как мыли - вам расскажем,*

*Долго, долго отмывали и чистюлями мы*

*стали. (вода комнатной температуры, плескать, шлепать ладонью, пальцами по поверхности воды)*

### **Массаж «Дождик – дождик кап – кап – кап »**

*(расслабляет, снимает напряжение)*

*Вот водичка капает: кап – кап – кап! Ручки моем*

*мы вот так: так – так – так*

*Вот водичка капает: кап – кап – кап! Мы водичку*

*наберём: так-так-так!*

*И умоем ручки чистенькой водичкой!*

*(Набирать в губки воду, отжимать их)*



Массаж БАТ с водой непременно обогатит детско-родительские отношения опытом совместных игр,

создаст благоприятные условия для общения с малышом в семье, сделает это общение приятным, интересным и полезным.



**Массаж шипованными мячами** улучшает осанку, способствует эмоциональному благополучию.

**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. Закругленные массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей. Основные сферы его применения - это массаж рефлекторных зон.

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. Шипы на поверхности мяча при перекатывании воздействуют на нервные

окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение, служат для релаксации мышечных тканей.



*«Ежика» в руки нужно взять,  
(берем массажный мячик)*

*Чтоб иголки посчитать. (катаем между ладоней)  
Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками одной руки  
нажимаем на шипики)  
Начинаем счет опять.*

*(перекладываем мячик в другую руку)  
Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками другой руки  
нажимаем на шипики)*



### *Массаж «Весёлые мячики»*

*Мячики, мячики подарили нам.*

*Красные, жёлтые дарим малышам.*



*Мячик сильно пожимаю,  
И ладошку поменяю -  
(охватить мячик пальцами  
одной руки)*

*Крепко мячик обнимает – ни  
куда не отпускает.  
Только брату отдает.  
(Здоровается каждый  
пальчик).*

*По столу круги катаю,  
и с под рук не вынимаю.*







*Взад – вперед его качу:  
Вправо - влево – как хочу. -  
(катаем каждый пальчик по  
столу)  
Поиграю я в футбол  
И забью в ладошку гол. –  
(перебрасывание мяча с одной  
руки на другую).*

### **Массаж биологически активных точек «Забавный карандашик»**



*Карандаш в руках  
катаю,  
Между пальчиков  
верчу.  
Неприменно каждый  
пальчик,  
Быть послушным  
научу.*



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

Мы очень подробно рассказали о работе с детьми первой младшей группы, потому что именно здесь закладываются навыки здорового образа жизни.

### **Массаж ладоней и пальцев рук природными материалами**

Для детей можно предложить массаж с использованием сосновых, еловых, кедровых шишек, грецких орехов, фундука.

#### **"Покатай шишку"**

Сначала упражнение выполняется с одной еловой шишкой. Вращайте шишки между ладонями .





### "Покрути шишку"

Возьмите сосновую шишку и положите её между ладоней малыша. Попросите ребёнка покрутить шишку (как колесо) в разных направлениях.



### "Грецкий орех"

Покатайте орех по ладони правой руки, затем по тыльной стороне кисти левой руки. Длительность выполнения упражнения примерно 3 минуты.





## "Ласковое пёрышко"

Проведите пером по поверхности ладоней и тыльной стороне кистей ребёнка.

## Массаж с различными материалами

### Массаж с песком



Массаж полезен в любом возрасте: он улучшает кровообращение кожи, снимает напряжение мышц, нормализует деятельность центральной нервной системы.



## Массаж с бельевыми прищепками

### «Котенок»



Бельевой прищепкой (проверьте, на своих пальцах, чтобы она не была слишком тугой) поочередно «кусаем» ногтевые фаланги от указательного к мизинцу и обратно.

*Сильно кусает котенок – малыш,  
Он думает, это не палец, а мышь! (смена рук).*

*Но я же играю с тобою, малыш,  
А будешь кусаться, скажу тебе: «Кыш»!*

### «Здравствуй, вся моя семья»

В этой потешке поочередно прищепляем каждый пальчик и сгибаем его.  
(«Здороваемся», «киваем»)

*Здравствуй, пальчик – дедушка,*

*Здравствуй, пальчик – бабушка,*

*Здравствуй, пальчик – папочка,*

*Здравствуй, пальчик – мамочка,*

*Здравствуй, пальчик – я ,*

*Здравствуй, вся моя семья.*



## Массаж с бигудями

Посмотрите, какие колючки. Потрогайте их.

*«Я колючек не боюсь, даже если уколюсь!»*





## Упражнение для кистей пальцев рук (Пальчиковые игры для здоровья)

### «Светит солнышко»

*Светит солнышко нам летом,*

*Вот так, вот так,*

(Дети широко растопыривают пальцы, хорошо растягивая все мышцы ладони).

*Осенью нам светит тоже, вот так, вот так*

(мышцы ладони напряжены, пальцы полусогнуты).

*А зимой, а зимой, не согреет нас с тобой*

(пальцы собираются в щепотку. Каждое упражнение повторяется несколько раз).

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Вот рябиновый, рязной,

Вот с березки золотой.

Вот последний лист с осинки,

Ветер бросил на тропинку.

Загибать по одному пальцу на  
обеих руках,

Укладывать ладони на колени.

### «Семья»

Это папа – большой и толстый,

Это мама – среднего роста,

Это – сынок высокий и стройный,

Это – сынок самый спокойный,

С крошкой – дочуркой их будет пять,

Покажи свою семью опять.



## «Здравствуйте, ручки!»

Здравствуйте, ручки! – (ладони вниз),

Хлоп – Хлоп – Хлоп.

Здравствуйте, ножки..

Топ-топ-топ!

Здравствуйте, щечки.. – (гладят пальцами по щекам)

Плюх-плюх-плюх- (хлопают ладонями по щекам)

Пухленькие щечки – (круговые движения кулочками по щекам).

Плюх-плюх-плюх.

Здравствуйте, губки – (качают головой вправо – влево)

Чмок-чмок-чмок.

Здравствуйте, зубки – (щелкают зубами)

Щелк-щелк – щелк.

Здравствуй, мой носик – (гладят нос).

«Би-Би-БИ»

Здравствуйте, гости! – (протягивают руки вперед ладонями вверх).

**Комплекс «Разминка с использованием небольших мячиков для развития мелкой моторики, проводимых в начале ОД»**

### **Массаж биологически активных точек**

#### **Упражнение с массажным колючим мячиком**

*Я мячом круги катаю, - (между ладоней)*

*Взад-вперед его гоняю. – (смена рук).*

*Им поглажу я ладошку.*

*Будто я сметаю крошку. (смена рук.)*

*И сожму его немножко. Как сжимает лапу кошка. – (смена рук).*

*Каждым пальцем мяч прижму*

*И другой рукой начну. (смена рук).*

*А теперь последний трюк:*

*Мяч катаем между рук! – (перебрасывание мяча из руки в руку).*



Ребенок катает мяч между ладонями, приговаривая:

*У сосны, у пихты, елки  
Очень колкие иголки.  
Но еще сильнее, чем ельник  
Вас укусит можжевельник.*

### **Массаж с губками для мытья посуды «Чистюли»**

*«Вот мы ручки Вам покажем,  
И как мыли их расскажем.  
Долго, долго отмывали, и чистюлями мы стали!»*

### **Массаж «Веселый карандаш» (применяют в изобразительной деятельности)**

*«В руки карандаш возьмем,  
Вместе с ним играть начнем,  
Вместе с нами ты играй, и от нас не убегай»*

### **Игра «Наливаем, выливаем, сравниваем».**

*В таз с водой опускаем игрушки: поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями, или небольшие кубики и т.д. Поиграть с ними.*





## Упражнения на дыхания

### «Пастушок дует в рожок»

*Вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в трубочку. - «рожок»*

### Упражнение «Бульканье»

Берется стакан или бутылочка, примерно на треть наполненная водой.

Сделав глубокий вдох через нос, выпускает воздух через соломинку (трубочку для коктейля), опущенную одним концом в воду так, чтобы получился протяжный булькающий звук.



### Упражнение «Покажи носик»

*Подходи ко мне, дружочек,  
Становись скорей в кружочек,  
Носик ты быстрее найди,  
Всем ребяткам покажи. – (на раз, два показать носик)*

### «Носик шалит»

*«Вот, так носик баловник  
Он шалить у нас привык  
Глубоко мы все вдохнем,  
Носик пальцами зажмем» - (на 1-2 глубокий вдох, на выдохе надавить указательным пальцем одной руки на крылья носа).*



### **«Носик поет песенку»**

*«С мамой хорошо гулять,  
Песни носом напевать,  
Ты послушай песню мама,  
Наша песенка забавна,  
Напевая, побубним.*

*Слегка по носу постучим» - (на 1 -2 вдох, при выдохе стучим указательными пальцами по крыльям носа, петь: «Ба-Бо-Бу»*

### **«Разотрем носик»**

*Носик нужно растереть.  
Ни кому чтоб не болеть.  
Крылья носика потрем,*

*Переносицу достаем» - (На 1 – 2 пальцы на переносице, движения к крыльям носа вверх и обратно).*

### **Бодрящая гимнастика: «Пора вставать»**

*Мы спокойно отдыхали,  
Сном волшебным засыпали,  
Хорошо нам отдыхать,  
Но пора уже вставать.  
Крепче кулочки сжимаем,  
Их повыше поднимаем,  
Потянуться, улыбнуться!  
Всем открыть глаза и встать.*



**Лежа на кровати**  
**Упражнение «Птички»**

*Птички проснулись, - (руки вверх-вдох)*  
*Друзьям улыбнулись.- (руки вдоль туловища)*  
*Вверх потянулись. – (выдох)*

*Расправляйте крылышки- (руки в локтях*  
*Птички – невелички, (свести руки перед грудью)*  
*Разминайте крылышки – (развести ручки в стороны).*  
*Воробьи, синички.*

*А теперь разбудим ножки . – (согнуть ноги в коленях)*  
*Поиграем все немножко.*  
*Чтоб за веточки держаться,*  
*Нужно ножки разминать,- (поочередно сгибать и разгибать ножки)*  
*Их сгибать и выпрямлять.*

*Вот как птички потянулись – (сидя, пальцы в «Замок»*  
*вот они уже проснулись. - поднять руки вверх – потянуться).*

*А теперь пора вставать,*  
*По дорожкам шагать,*  
*Умываться, одеваться.*  
*Птичкам хочется летать. (ходьба по «дорожкам здоровья»)*



## Мудры

Веками передавались из поколения в поколение особые жесты рук, как говорят «Позы рук». Эти жесты называют мудрами.

### Мудра «Званий»



Мало кто знает, что мудра – это знания. Она улучшает память, мышление, внимание, снимает тревогу. Этот жест похож на петушка.

Поднятые кисти рук, при этом подушечки большого пальца соединены в колечко, а остальные выпрямленные.

*Важный петушок  
Гордо носит гребешок,  
На заре всегда встает.  
На работу всех зовет.*

### Мудра «Жизни»

Соедините подушечки большого, безымянного пальцев и мизинца, а указательный и средний поднимите вверх. Эта мудра дает прилив сил, улучшение самочувствие, и хорошее настроение. Эта мудра похожа на зайчиков.

*Заиграли мы на скрипке:*

*Ди-ли-ди, ди-ли-ди!*

*Зайки танец свой под липкой*

*Завели, завели!*

*А теперь на балалайке:*

*Динь-ди-лень, динь-ди-лень!*

*Пляшут зайки на лужайке*





## Мудра «Энергия»



Выполнение ее ведет к очищению организма ребенка, лечит заболевание позвоночника.

Соедините подушечки большого, среднего и безымянного пальцев, поднимите указательный и мизинец – получилась мудра энергии.

## Мудра «Стрела»

Проблемы с сердцем, с сосудами.

Соедините боками большие пальцы, а над ними указательные, а оставшиеся пальцы переплетите в замок. Это мудра стрела. Играть в домик малышу особенно нужно если есть проблемы с сердцем, сосудами.



*Дом в котором мы живем,  
Расположен за углом,  
Он большой, многоэтажный,  
С новым лифтом, очень важный!  
Носит лихо шляпку –крышу!  
Всех домой – соседей выше!*



## **Приложение 2**

### **Анкета для родителей № 1**

#### **Тема: «Путь к здоровью, силе, бодрости»**

1. Какими видами спорта увлекаются члены Вашей семьи?
2. Кто занимается физическим развитием ребенка (зарядка, бег, спортивные игры на прогулке)?
3. Кому из членов Вашей семьи спорт помог укрепить здоровье?
4. Есть ли у вас дома спортивный уголок? Что изготовлено своими руками?
5. Ваше отношение к нетрадиционным оздоровительным методикам?
6. Какие советы и практическую помощь Вы можете предложить в создании спортивного уголка в группе?

### **Анкета для родителей № 2**

#### **Тема: «Здоровье – всерьез»**

1. Что беспокоит Вас о состоянии здоровья ребенка?
2. Какие виды закаливания Вы проводите с ребёнком в семье считаете наиболее полезными?
3. Сколько времени ребенок проводит на свежем воздухе?
4. Какие профилактические мероприятия проводите с ребенком дома в связи с эпидемией гриппа? Какие формы закаливания предлагаете проводить в детском саду?
5. Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребенка?
6. Какие меры предосторожности в отношении Вашего ребенка должны предпринимать воспитатели в связи с имевшимися заболеваниями, травмами.



### Приложение 3

#### Работа с родителями

Анализ теории и практики работы с семьей выявил еще одну проблему на современном этапе - организация совместной деятельности родителей и детей по приобщению к здоровому образу жизни. И одной из главных задач в ДОУ стоит задача создания условий для развития нормальных отношений в семье через различные формы: конференция, беседы, папки – передвижки, дни открытых дверей, родительские уголки, вовлечение родителей в жизнь детей, пропаганду здорового образа жизни. Предполагается ведение поиска путей сотрудничества, планируется проведение нетрадиционных методик по привлечению родителей к проблемам физического воспитания и оздоровления детей, для развития коммуникативных качеств, совместное посещение спортивных мероприятий.

