



**Нетрадиционные формы,  
методы оздоровления  
детей дошкольного  
возраста**



# Цель

оздоровление и всестороннее развитие детей дошкольного возраста через нетрадиционные виды, формы и методы, а также содействие физическому и психологическому здоровью детей



## Задачи

- ❖ **Расширять адаптивные возможности детского организма через использование нетрадиционных способов оздоровления;**
- ❖ **Совершенствовать все функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания**
- ❖ **Содействовать снижению заболеваемости посредством проведения профилактических мероприятий;**
- ❖ **Обеспечивать психологическую безопасность и самореализацию ребенка в условиях развивающей среды**

Система оздоровительной работы,  
осуществляемая в детском саду.





Утренняя гимнастика

Самостоятельная двигательная деятельность: игры с элементами спорта, подвижные игры.

Рациональный режим.



## Традиционные формы оздоровления



Физкультурные занятия в зале и на воздухе.



Оздоровительный бег



Система закаливания



Прогулка на свежем воздухе



Спортивные праздники, досуги, развлечения, дни здоровья.



**Точечный массаж**  
(биологически активных точек, ушных раковин, кистей рук, стоп...)

**Ароматерапия с применением эфирных масел** (эвкалипт, пихта, лаванда, лимон)

**Дыхательная гимнастика и звуковая гимнастика**  
(профилактика заболеваний верхних дыхательных путей)

**Биоэнергопластика**

**Парадоксальная логопедическая гимнастика по Стрельниковой.**

**Релаксационные паузы**

**Пальчиковая гимнастика**

**Сенсорно-моторные упражнения** (шнурование, застегивание, выкладывание)

**Зрительный тренинг по В. Базарному**

**Гимнастика пробуждения с включением элементов профилактических упражнений для стимуляции биологически активных зон**

**Фитотерапевтические процедуры** (отвары трав, чай; луко и чесночная фитонцид-ная зона; ароматерапия)



## НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ

При выборе нетрадиционных форм оздоровления дошкольников инструктору (воспитателю) необходимо учитывать задачи, содержание, место и условия проведения, физическую подготовленность детей, степень владения ими определёнными видами движений, индивидуальные особенности и интерес детей.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребёнка.



# Куклотерапия и Сказкотерапия

Для применения **куклотерапии** необходим набор игровых пособий и кукол (часто используются куклы без лица, а их эмоциональное состояние выражает сам ребенок).

Для применения же **сказкотерапии** ребенок должен быть знаком с определенным количеством текстов сказок. Эти две терапии развивают воображение, коммуникативную функцию, помогают снять состояние страха, тревожности, агрессии, способствуют творческому самовыражению ребенка.



# Точечный массаж или Волшебные точки.



Ищем пальчиком кружок,  
Занимайся ты дружок,  
Десять раз вращаем влево,  
Десять раз вращаем вправо,  
А сейчас все скажем дружно:  
- Заниматься этим нужно!



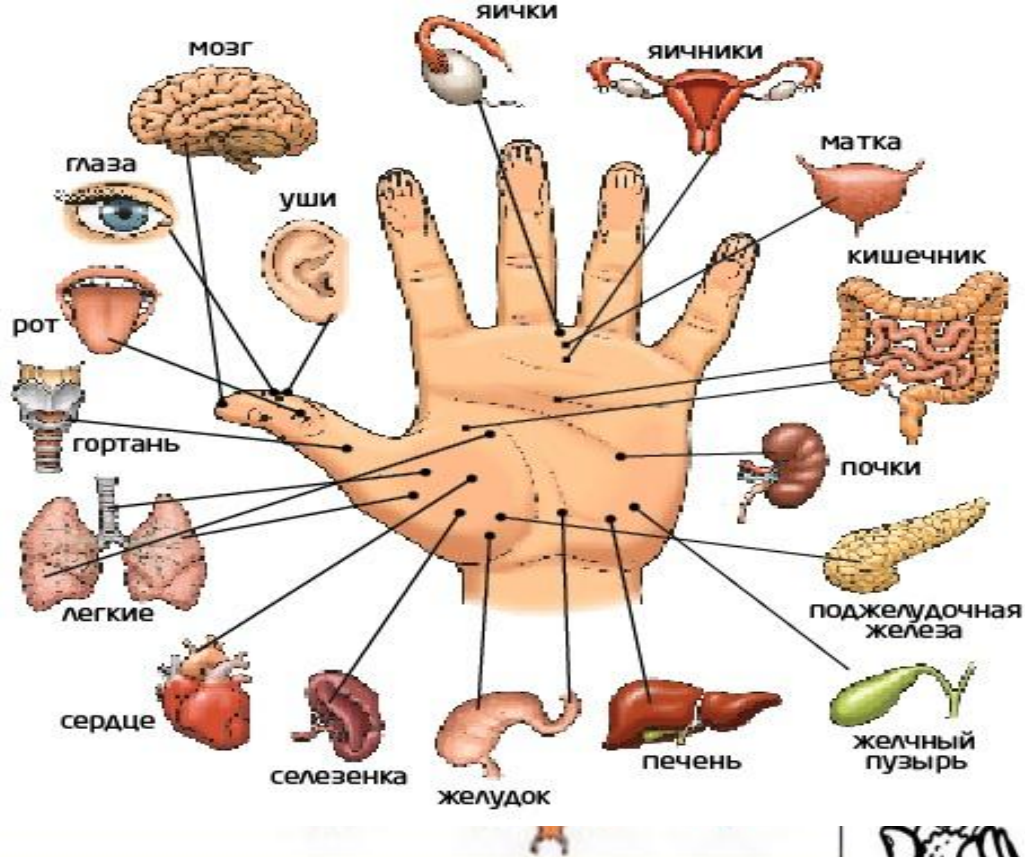
Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровотока.



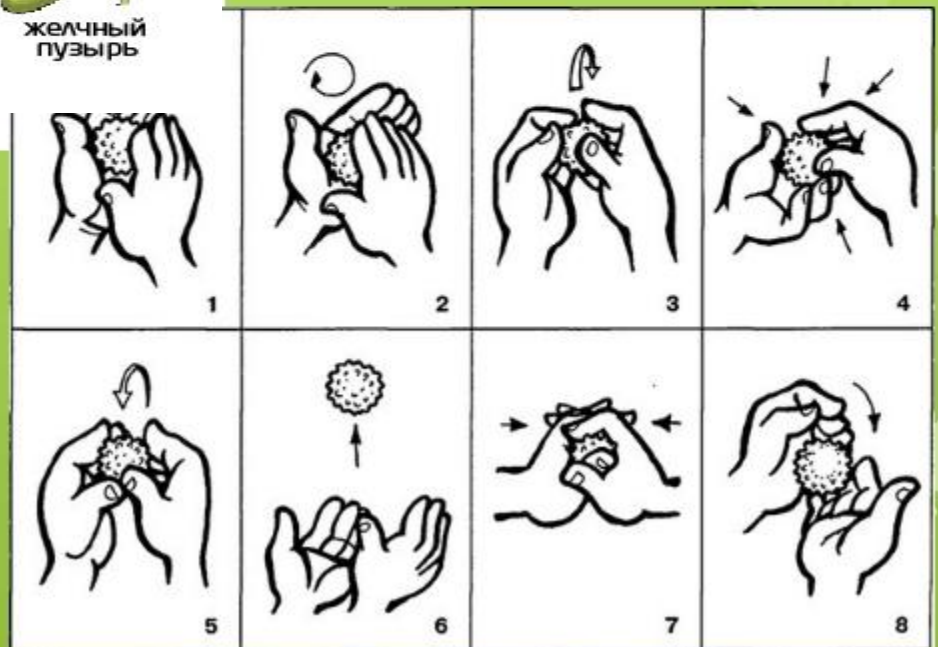
Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям.



Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани.



# Массаж шариками Су-Джок



**Ароматерапия** — разновидность альтернативной медицины, в которой используется воздействие на организм летучих ароматических веществ, получаемых преимущественно из растений. Дети - чувствительные и впечатлительные натуры, воспринимающие действие ароматерапии без всякого предубеждения, поэтому их реакция на эфирные масла всегда положительна.

**Смесь для поднятия настроения** - масло апельсина - 2 капли, масло иланг-иланга - 2 капли.

**Антипростудная смесь.**

- масло ромашки - 1 капля, масло мандарина - 2 капли, масло чайного дерева - 2 капли, масло тимьяна (чабреца) - 1 капля.

## Грейпфрут

освежающий горьковато-цитрусовый аромат

- Эфирное масло грейпфрута способствует повышению иммунитета, дезинфицирует воздух, улучшает настроение и дарит бодрость. Отличается антистрессовым действием и способностью повышать работоспособность.
- Снижает артериальное давление.



## Лимон

ярко выраженный цитрусовый аромат

- Масло лимона отличается антисептическим и очищающим действием. Этот аромат полезен при профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, способствует укреплению иммунитета, снимает головную боль.
- Обладает высокой противовирусной активностью, помогает при лечении гепатита и респираторно-вирусных заболеваниях. Улучшает концентрацию внимания и память. Эффективно нейтрализует табачный дым.



**Можжевельник**. Гипертония, ожирение, экзема, дерматит, бессонница, инфекции.



**Роза**. Ревматизм, варикозное расширение вен, псориаз, герпес, умственная усталость.



**Иланг — иланг**. Повышенное артериальное давление, состояние страха, депрессия.



**Сандал**. Ангина, бронхит, изжога, икота, экзема, невралгия, стрессы, бессонница, простуда.



# Апельсин

богатый цитрусовый аромат



- Масло апельсина отличается дезинфицирующими свойствами, помогает бороться со стрессами, позитивно воздействует на нервную систему ребенка. Рекомендуется для выздоравливающих и тех, кому необходимо сосредоточиться и повысить работоспособность. Помогает снизить давление.

Ванны с маслом апельсина улучшают сон.



ЖАСМИН. Депрессия, головные боли, нервозность, покраснение кожи.



Пихта. ОРЗ, ангина, диатез, фурункулы, невроз, пародонтоз, стресс.



Мандарин. Бессонница, слабость, состояние страха, невроз.





**ХРОМОТЕРАПИЯ** - наука, изучающая свойства цвета.

Педагогам, психологам, врачам и родителям необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии и использовать эти знания в учебно-образовательном процессе, коррекционной и лечебной педагогике.

### Цветом можно лечить

- ✓ стресс,
- ✓ головные боли,
- ✓ нарушения сна,
- ✓ синдром хронической усталости,
- ✓ психические заболевания,
- ✓ заболевания органов дыхания, опорно-двигательного аппарата и желудочно-кишечного тракта,
- ✓ воспалительные заболевания,
- ✓ неврозы,
- ✓ болезни суставов

**Синий цвет** оказывает успокаивающее воздействие, расслабляет, снимает спазмы, уменьшает головные боли спазматического происхождения, понижает аппетит. Людям умственного труда легче работать в комнате с синей лампой или синими шторами на окнах. В обычной практике отмечено, что **голубой цвет** оказывает тормозящее действие при состоянии психического возбуждения.

**Фиолетовый цвет** оказывает угнетающее действие на психические и физиологические процессы, снижает настроение людей

**Красный цвет** активизирует, повышает физическую работоспособность, вызывает ощущение теплоты, стимулирует психические процессы.

**Зеленый цвет** успокаивает, создает хорошее настроение. Поэтому, когда человек утомлен, он инстинктивно стремится попасть в оптимальную для него среду: к зеленому лесу, лугу, зеленовато-голубой воде. Зеленый цвет оказывает благотворное влияние на соматически ослабленных детей, при лечении воспалений, при ослабленном зрении.

**Розовый** тонизирует при подавленном состоянии,.

**Желтый цвет**, цвет радости и покоя, нейтрализует негативные действия.

**МУЗЫКОТЕРАПИЯ** - это лекарство, которое слушают.

Игра на кларнете влияет преимущественно на кровообращение.

Скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему; а флейта оказывает расслабляющее воздействие.

Самый большой эффект от музы





- "Аве Мария" Шуберта, "Лунная соната" Бетховена, "Лебедь" Сен-Санса, "Метель" Свиридова. Эта музыка, как и бодрящие произведения Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева, избавляет человека от неврозов и раздражительности;
- для профилактики утомляемости необходимо слушать "Утро" Грига, "Рассвет над Москвой-рекой" (фрагмент из оперы "Хованщина") Мусоргского, романс "Вечерний звон", мотив песни "Русское поле", "Времена года" Чайковского;
- для стимуляции творческого импульса рекомендуются "Марш" из кинофильма "Цирк" Дунаевского, "Болеро" Ревеля, "Танец с саблями" Хачатуряна;
- полное расслабление дают "Вальс" Шостаковича из кинофильма "Овод", романс из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина "Метель" Свиридова;
- нормализуют кровяное давление и сердечную деятельность "Свадебный марш" Мендельсона;
- снимает головную боль и невроз знаменитый полонез Огинского;
- нормализует сон и работу мозга сюита "Пер Гюнт" Грига;
- музыка Моцарта активизирует умственное развитие и развивает способности у детей

- Для снижения раздражительности:

многие произведения Бетховена («Лунная соната», «Симфония ля минор»); произведения Баха, особенно «Кантата №2» и «Баркарола» Чайковского.

- Для снятия тревоги:

помогают мазурки и прелюдии Шопена, мелодичные вальсы Штрауса и «Мелодии» Рубинштейна.

- Для устранения чувства озлобленности, а также зависти к успехам других людей:

Бах - Итальянский концерт; Гайдн — симфония.

- Успокаивающая музыка:

Бетховен - 2 и 3 части Шестой симфонии; Брамс - "Колыбельная"; Шуберт - "Аве Мария"; Дебюсси - "Лунный свет"; «Ноктюрн соль минор» Шопена.

- От головной боли:

Лист - Венгерская рапсодия № 1; Хачатурян - сюита из музыки к драме Лермонтова "Маскарад"; Гершвин - симфоническая сюита "Американец в Париже"; «Дон Жуан» Моцарта.

- Против гипертонии, подозрительности и мнительности, напряженности в отношениях с другими людьми:

помогает «Концерт ре минор» для скрипки и «Кантата №21» Баха, «Соната для фортепиано» и «Квартет №5» Бартока; «Месса ля минор» Брукнера; Шопен - ноктюрн ре минор.




**АПИТЕРАПИЯ** - лечение продуктами пчеловодства - очень эффективна. Мед усваивается в организме человека на 100% и обладает легким снотворным, успокаивающим, послабляющим действиями. Он снимает бессонницу, неврозы, повышает работоспособность.

**Использовать апитерапию, физиотерапию, фитотерапию, в работе с детьми могут только соответствующие медицинские работники.**



**ФИТОТЕРАПИЯ** - лечение с помощью лекарственных растений. Важно привлечь внимание врачей, педагогов, дефектологов и родителей к необходимости использования лекарственных растений как эффективного лечебного и профилактического средства при различных речевых аномалиях, для восстановления умственной и физической работоспособности, устранения усталости, вялости, профилактики нарушений мозгового кровообращения, расстройств памяти, устранения бессонницы, нервозности, восстановления мышечного тонуса.

- 
- Создаёт хорошее настроение

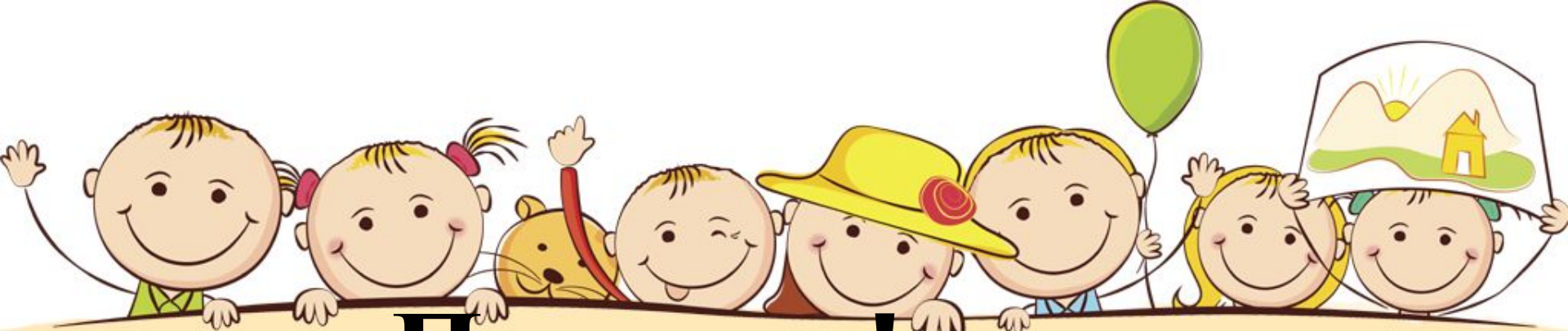
- Формирует опорно – двигательный аппарат

- Утренняя гимнастика

- Поднимает мышечный тонус

- Помогает решать ряд задач (воспитание привычки к ЗОЖ)

- Подготавливает к занятию



**Помните!**

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

**– это не физкультурное  
мероприятие, а специально  
предусмотренный  
режимный момент.**



- Утренняя гимнастика на основе подвижных игр

- Утренняя гимнастика на основе ритмических движений

• Традиционные формы и методы проведения утренней гимнастики

- Утренняя гимнастика – «Зверозробика»

- Утренняя гимнастика на основе загадок
- Элементы массажа

и

- «Двигательные сказки», «Двигательные рассказы»



**Нетрадиционные методы  
оздоровления. Профилактика  
зрительного утомления  
и нарушений зрения**

По методике В.А Ковалёва



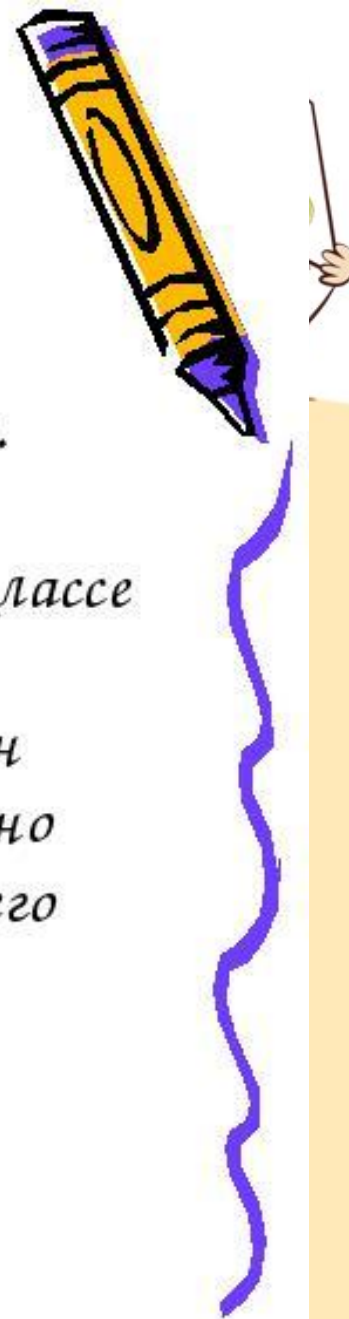


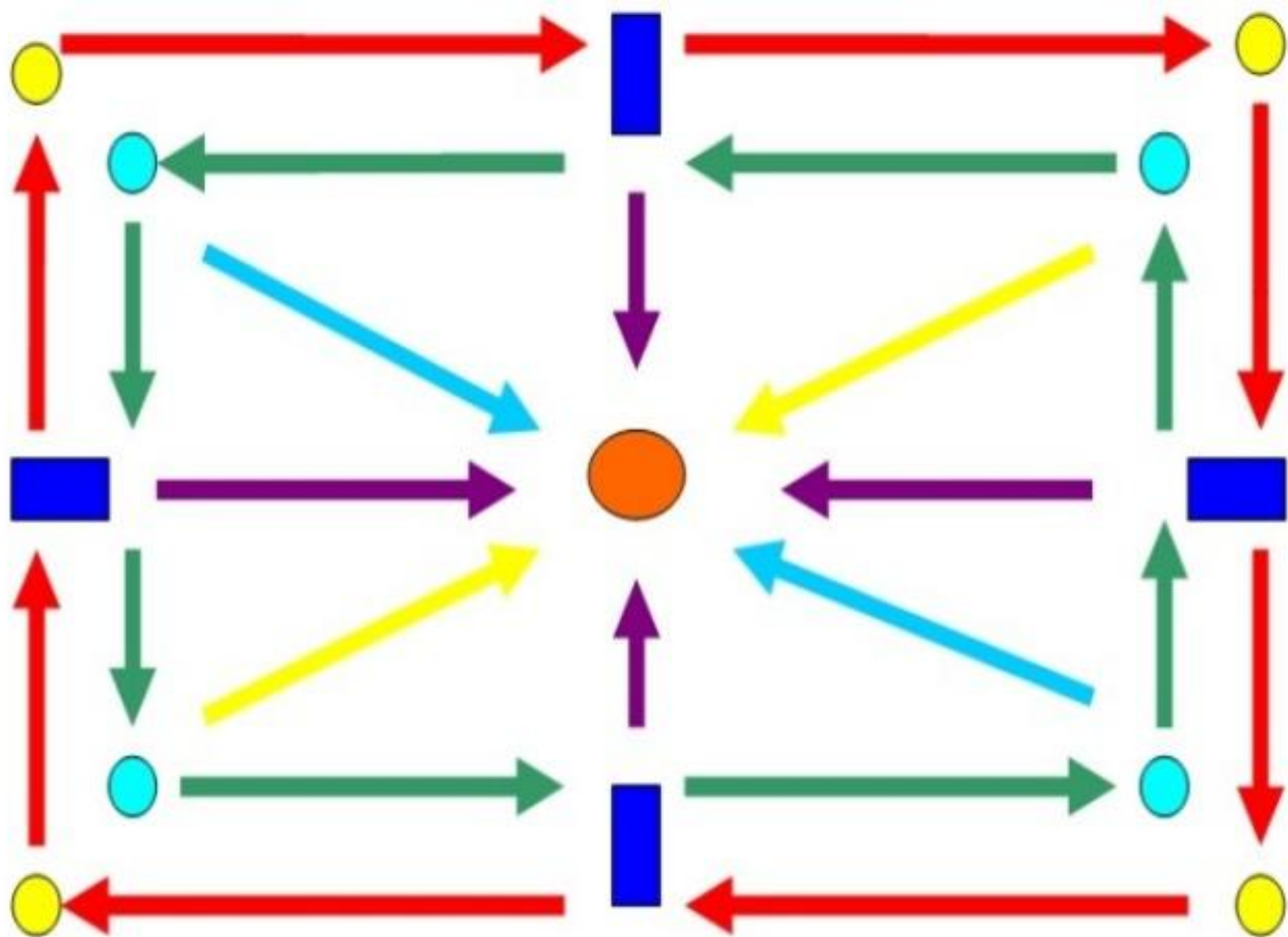


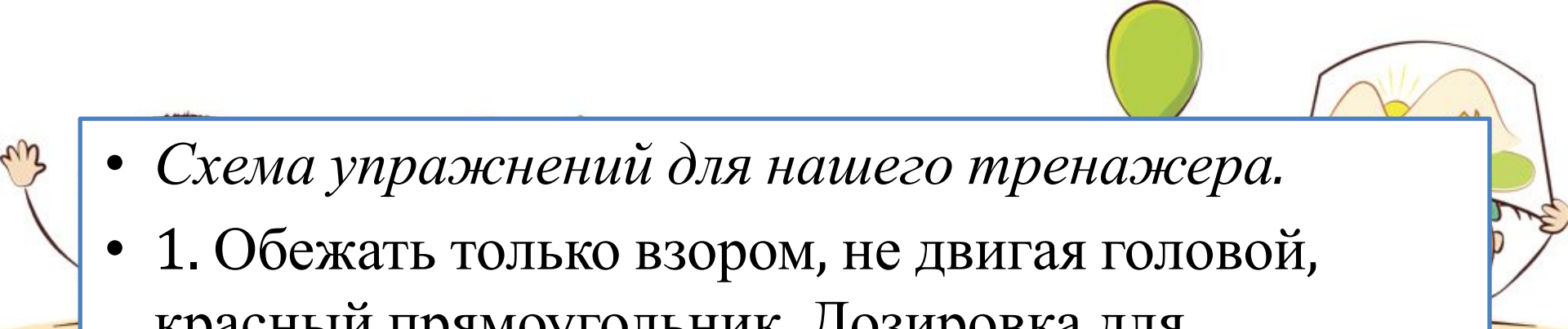
- Весь комплекс упражнений активизирует кровообращение и способствует активизации сетчатки глаза.
- Основная задача второй физкультминутки продление периода высокой зрительной работоспособности на втором-третьем занятии.

## Тренажёр «Видеоазимут»

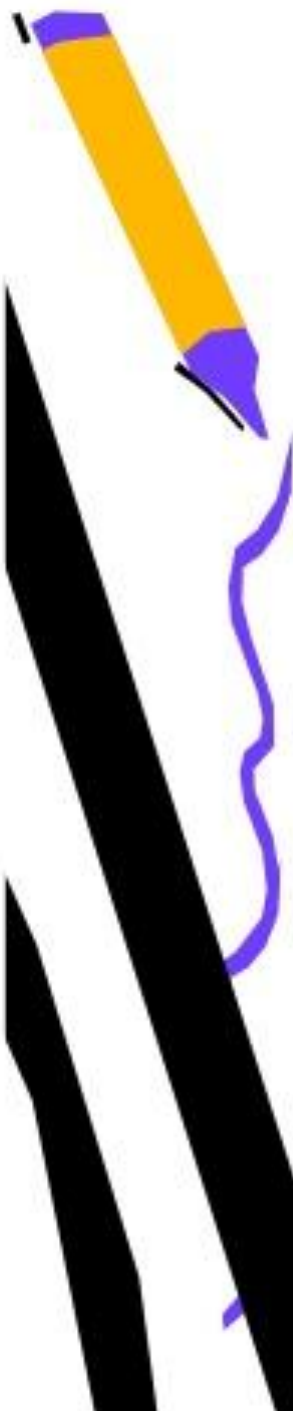
- Должно быть несколько вариантов тренажера. **Один**, небольшой, для работы **на столе** или парте. Это тогда, когда мы много работаем в классе или в группе глазами, т.е. читаем или пишем. **Другой** вывешивается **на доске** посередине. Он используется для тренировки глаз на дальнем, но привычном для ребенка расстоянии с его рабочего постоянного места в классе. *Помогает снять зрительное утомление*





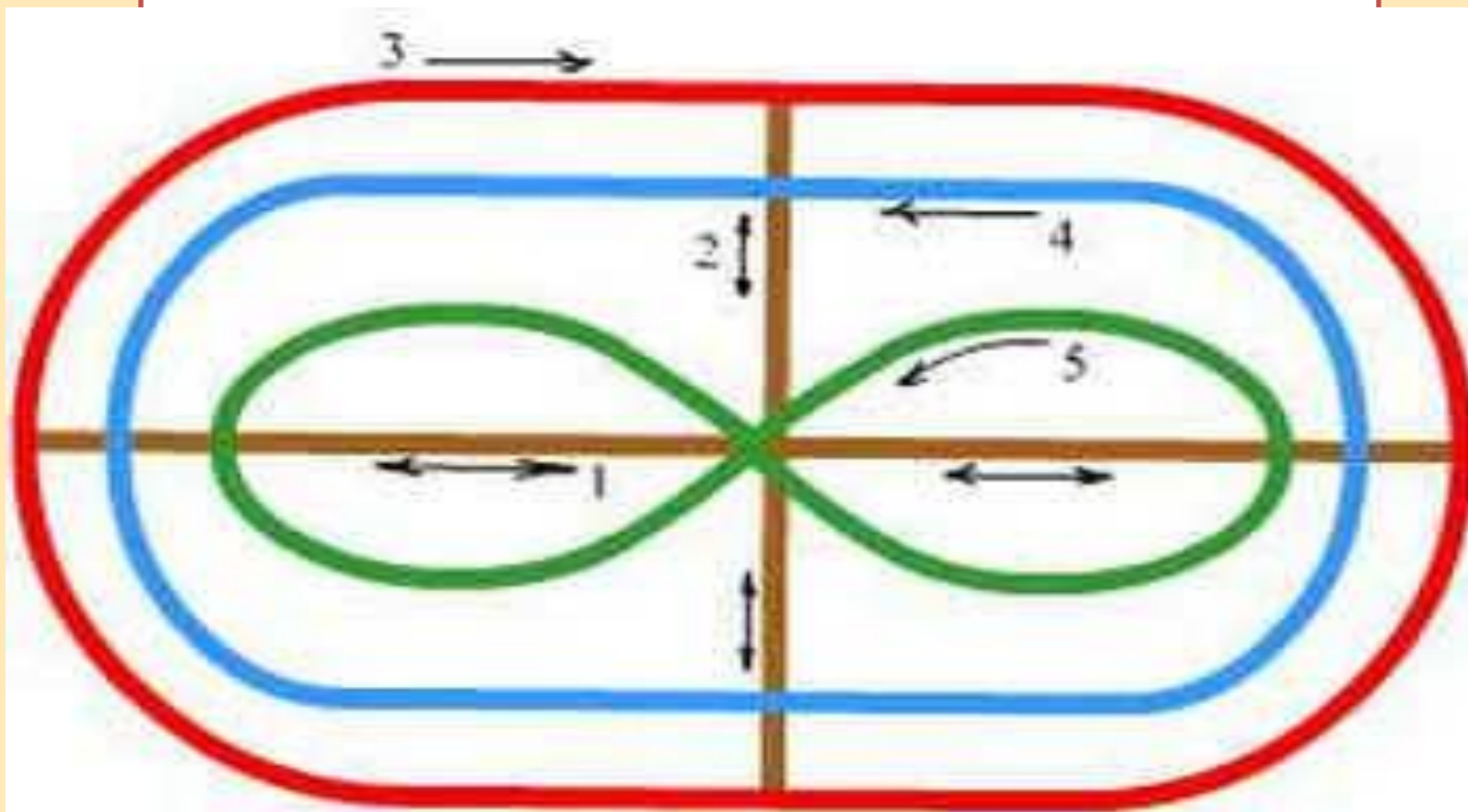
- 
- *Схема упражнений для нашего тренажера.*
  - 1. Обежать только взором, не двигая головой, красный прямоугольник. Дозировка для дошкольников – 4 движения полного цикла.
  - 2. Обежать взором зеленый прямоугольник.
  - 3. Обежать взором диагональ из угла в угол. Поочередно каждую.
  - 4. Вертикаль и горизонталь в той же дозировке.

Где настоящая тень лягушки?



# Зрительная гимнастика

Тренажер Базарного В.Ф.





- Для профилактики близорукости и замедления ее развития использую специальную гимнастику для глаз - офтальмотренажер, схему зрительно-двигательных проекций. Выполните плакат-схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.).



***В поисках новых методов мое внимание привлекла методика игрового стретчинга.***

***Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания.***

***Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов. Близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять физические упражнения.***

***Этими упражнениями можно начинать заниматься уже с детьми от трех-четырёх лет.***

***Начиная рассказывать сказку нужно одновременно разыгрывать ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которое вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, расслабление для восстановления дыхания, и длится до 20 минут.***

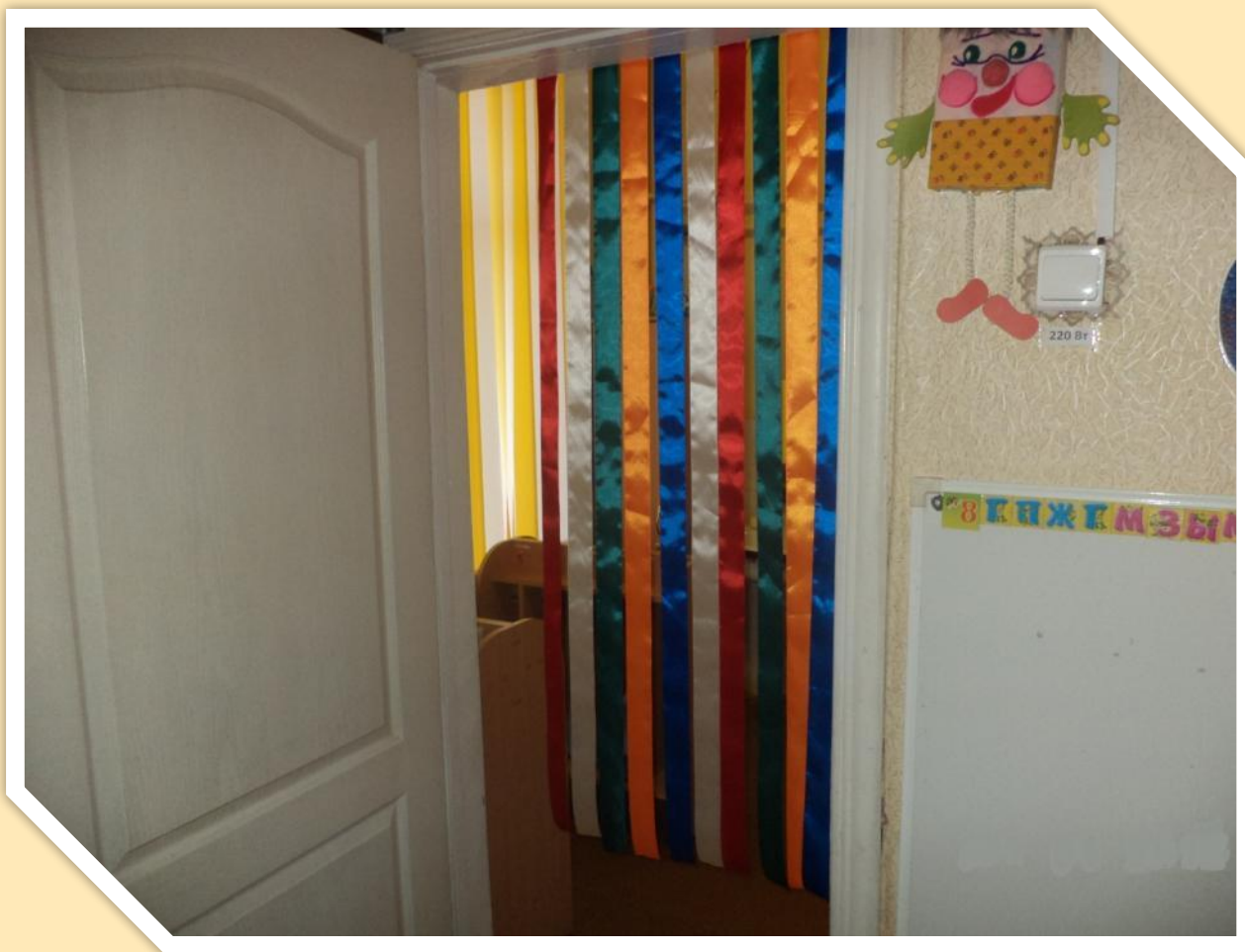
***После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности.***

***Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.***



## «Воздушный дождик»

- Тактильное ощущение – одна из форм общения малыша с окружающим миром. Не только ладошки, ручки, пальчики ребёнка отвечают за развитие его мыслительной деятельности, но и каждая клеточка растущего организма малыша очень важна. Потому ежедневный массаж, пальчиковая гимнастика, стимулирование тактильного восприятия вносит неоценимый вклад в развитие ребёнка, формирование его умственной деятельности.



## Приоритетными задачами на перспективу считаю:

- продолжать формировать потребность вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье, у всех участников образовательного процесса
- повышать индекс здоровья;
- формировать образовательное пространство с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий;
- повышать уровень применения нетрадиционных форм организации физкультурных занятий;
- улучшение качества работы интегрированной психолого-медико-педагогической службы сопровождения в детском саду;
- улучшение материально-технической базы.

***«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»***

***В.А.Сухомлинский***



***Спасибо  
за  
внимание!***