



**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!



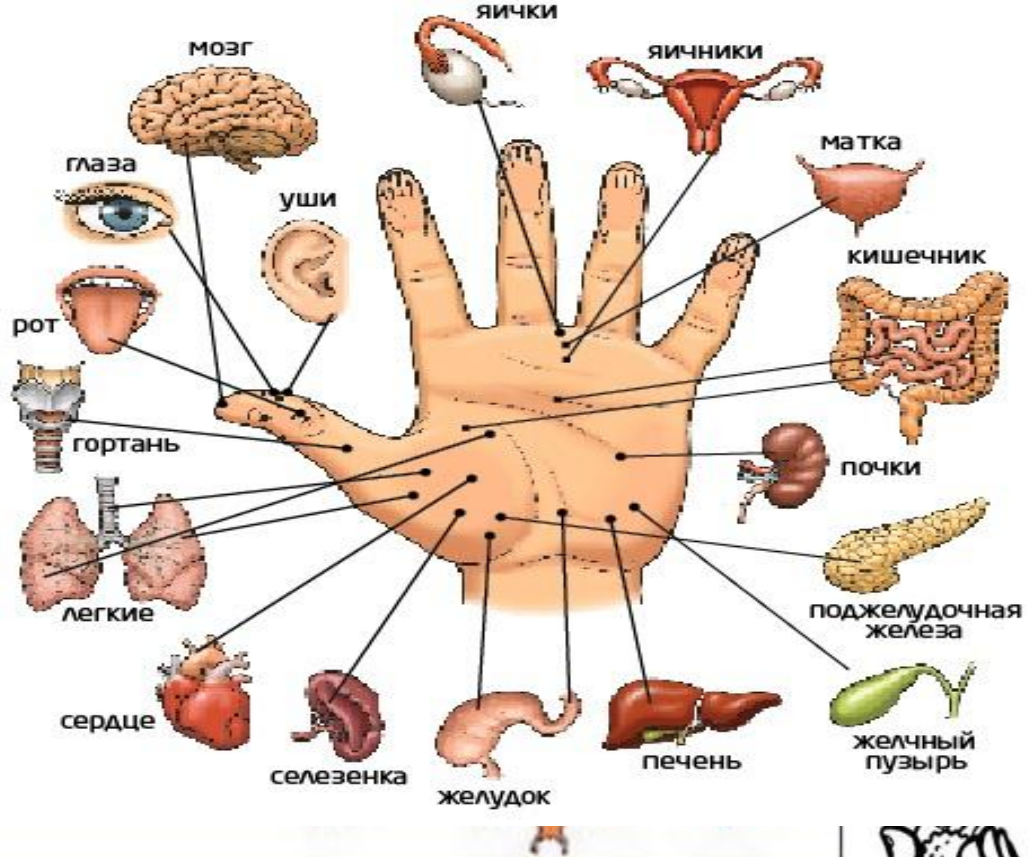
Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровотока.



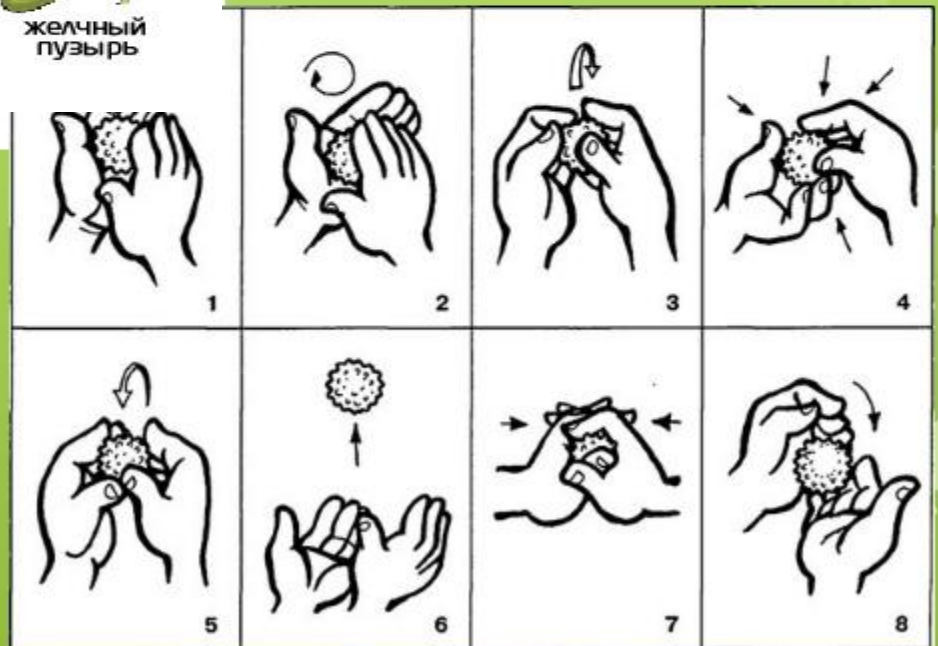
Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям.



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 заболеваний. 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.

- 
- A cartoon illustration of a baby with blonde hair in pigtails, wearing a yellow top and holding a dark rope. The baby is positioned in the upper right corner of the image, with its hands gripping the rope. The background is a light yellow gradient.
- Создаёт хорошее настроение

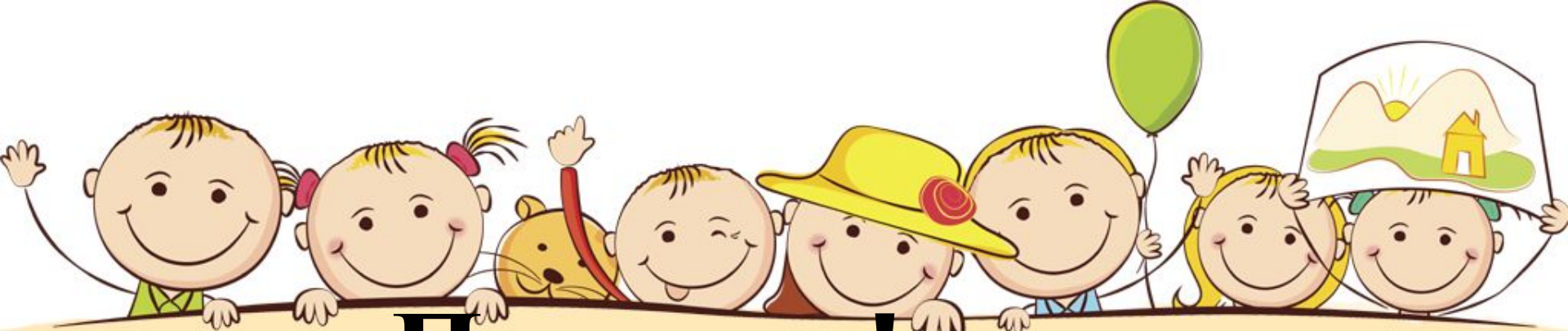
- Формирует опорно – двигательный аппарат

- 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 – «Зверозербика»

- Утренняя гимнастика на основе загадок
- Элементы массажа

- «Двигательные сказки», «Двигательные рассказы»

и



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

По методике В.А Ковалёва

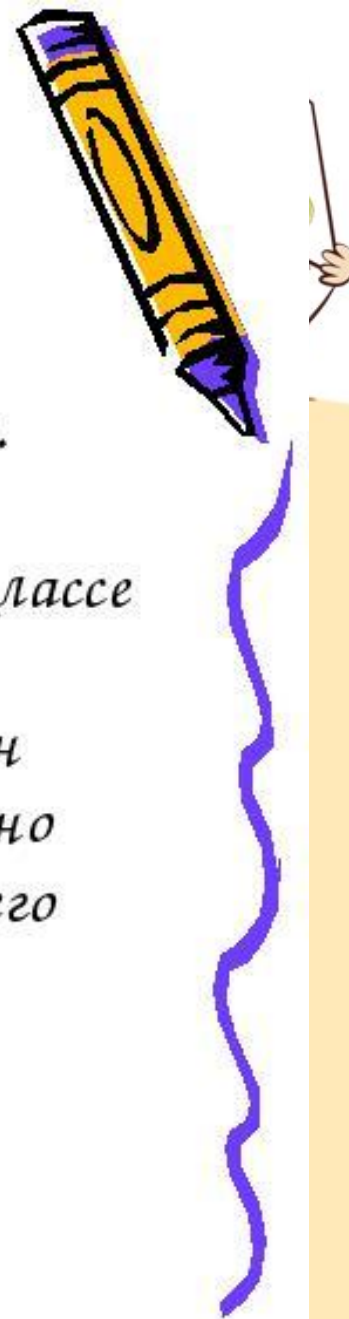


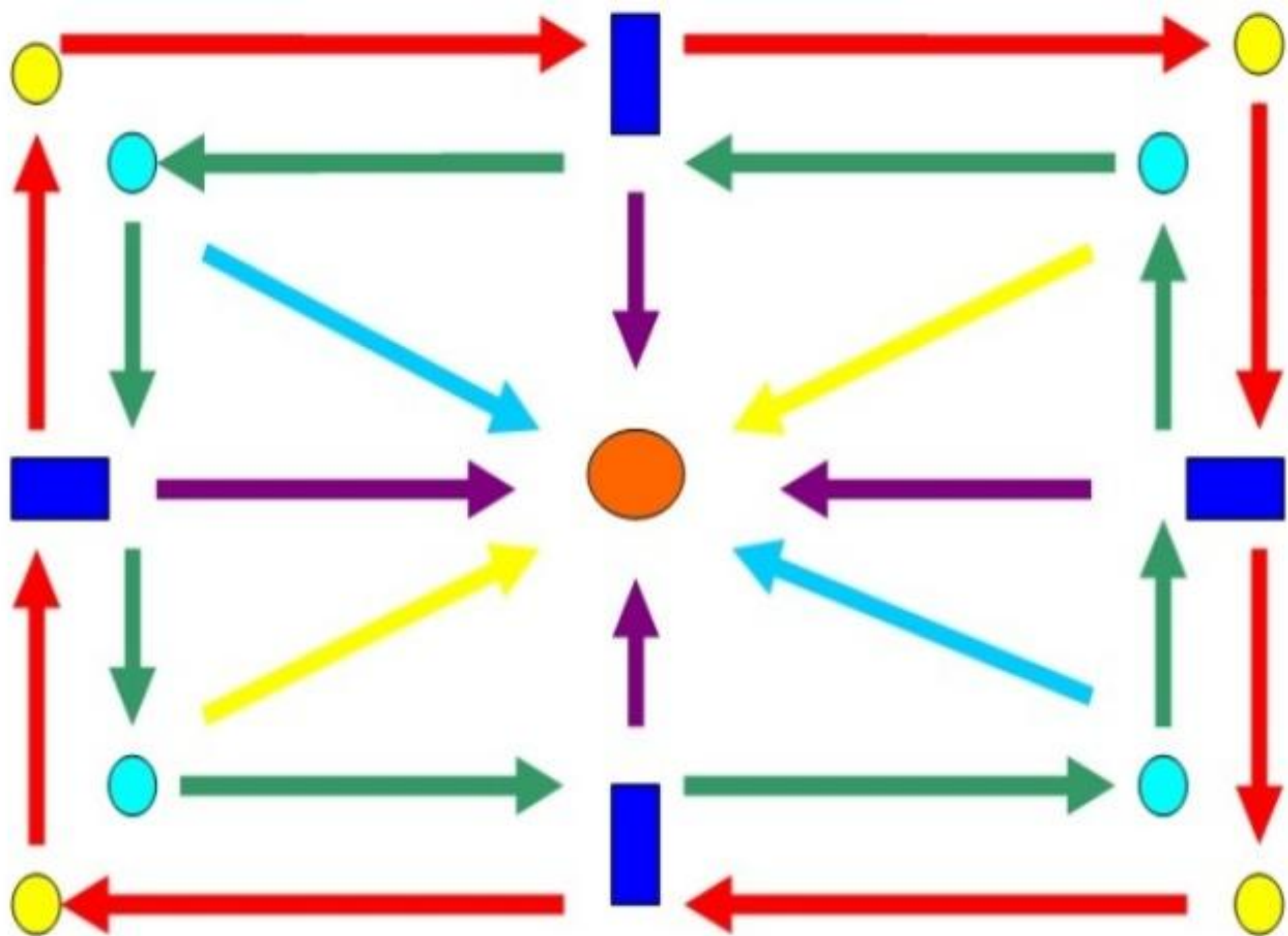


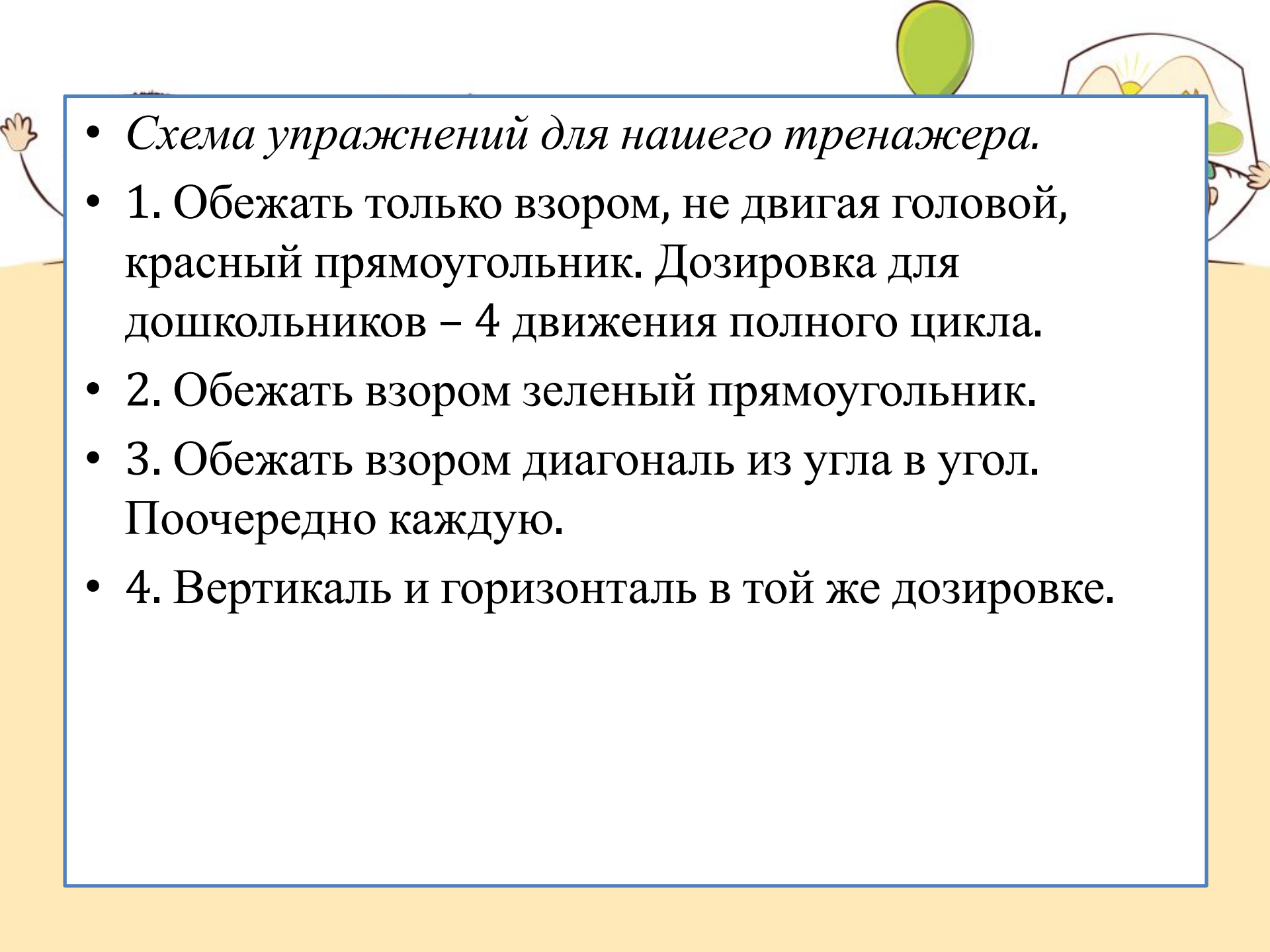
- Весь комплекс упражнений активизирует кровообращение и способствует активизации сетчатки глаза.
- Основная задача второй физкультминутки продление периода высокой зрительной работоспособности на втором-третьем занятии.

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?



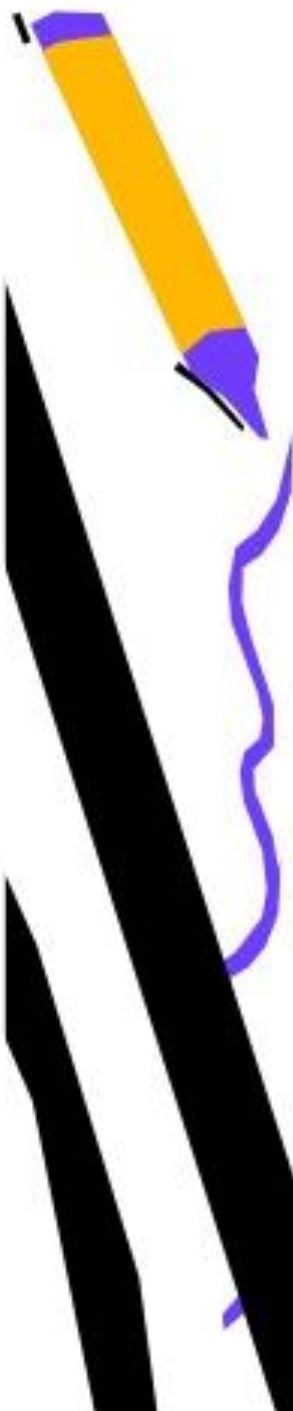
1



2

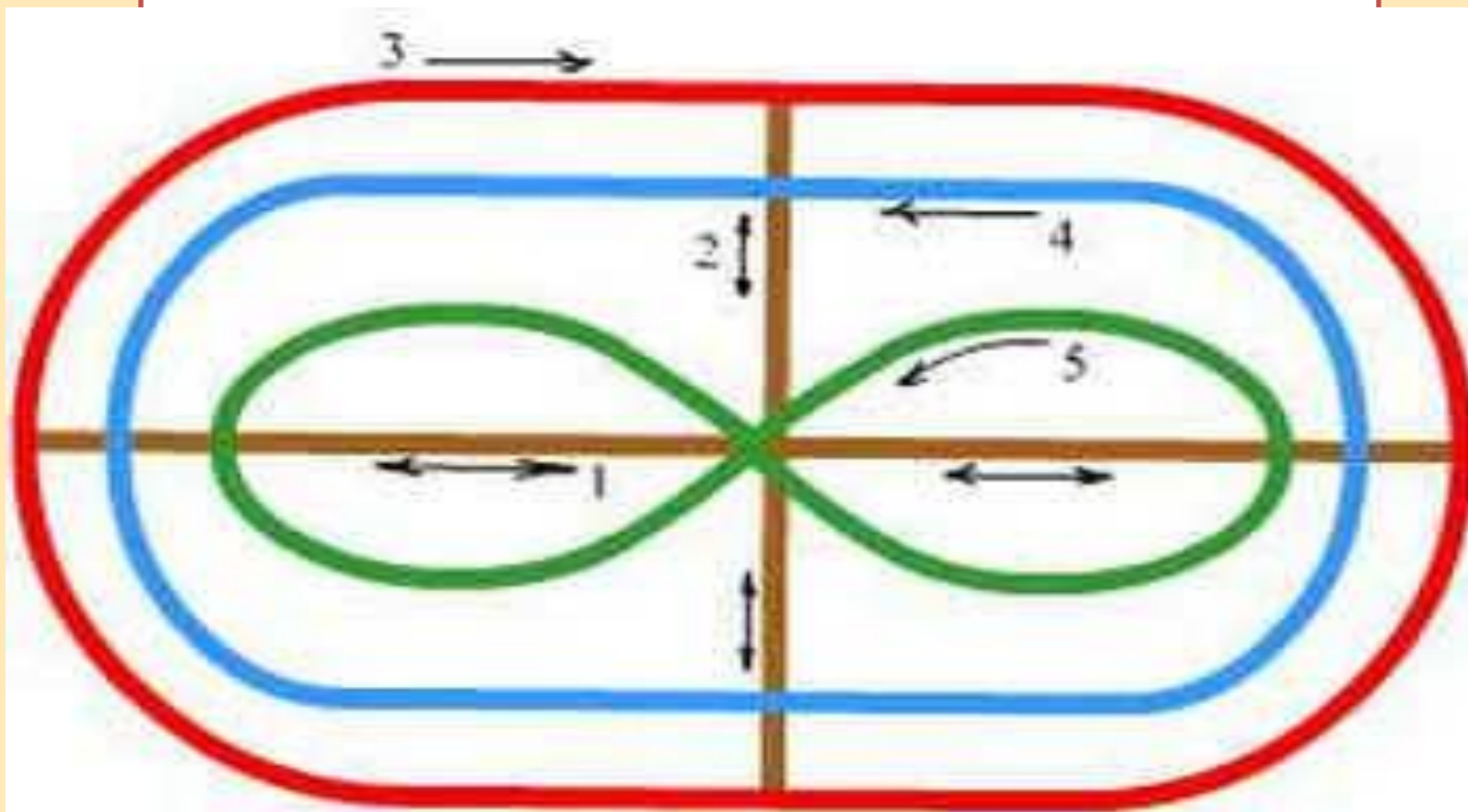


3



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-четырех лет.

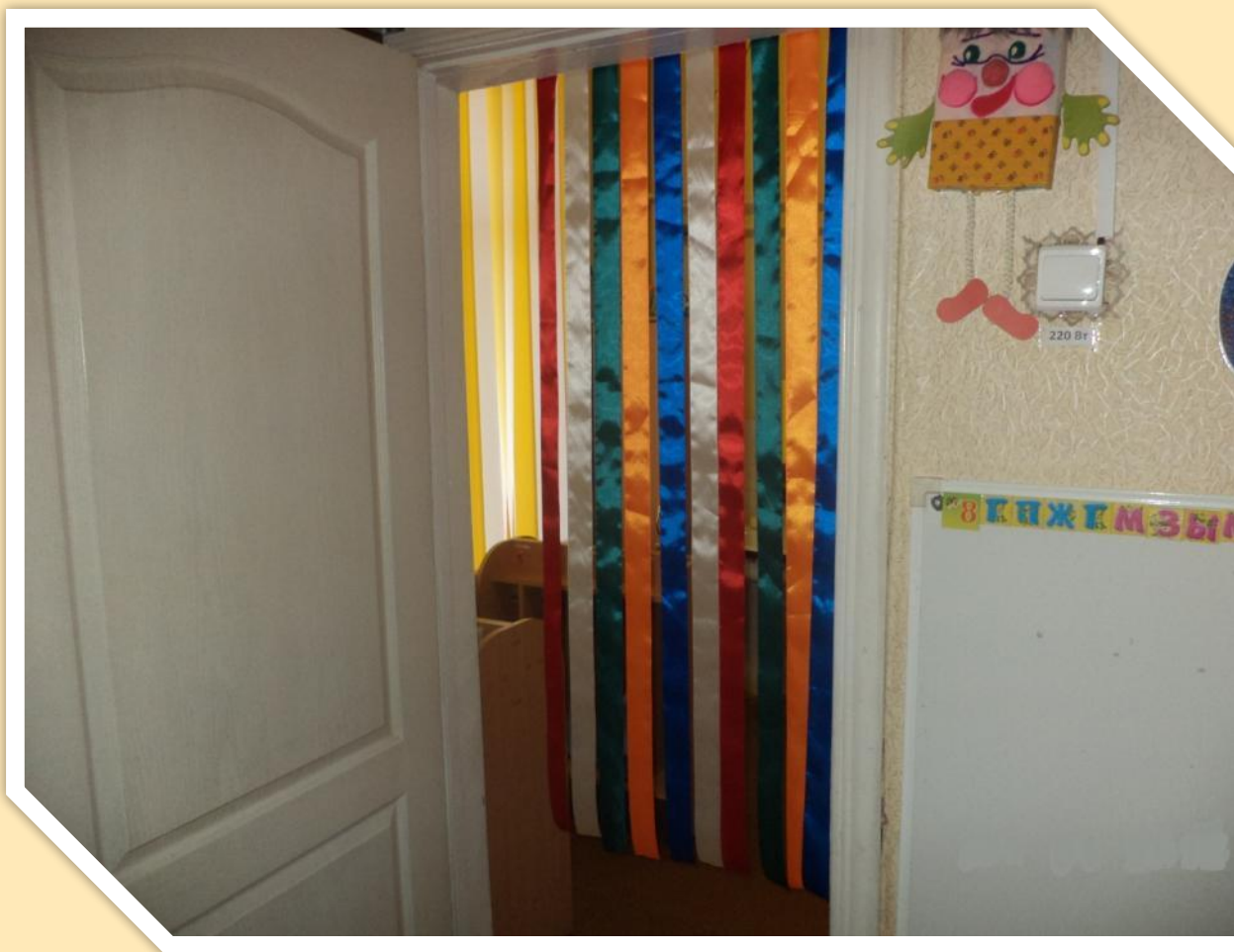
Начиная рассказывать сказку нужно одновременно разыгрывать ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которое вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, расслабление для восстановления дыхания, и длится до 20 минут.

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!***