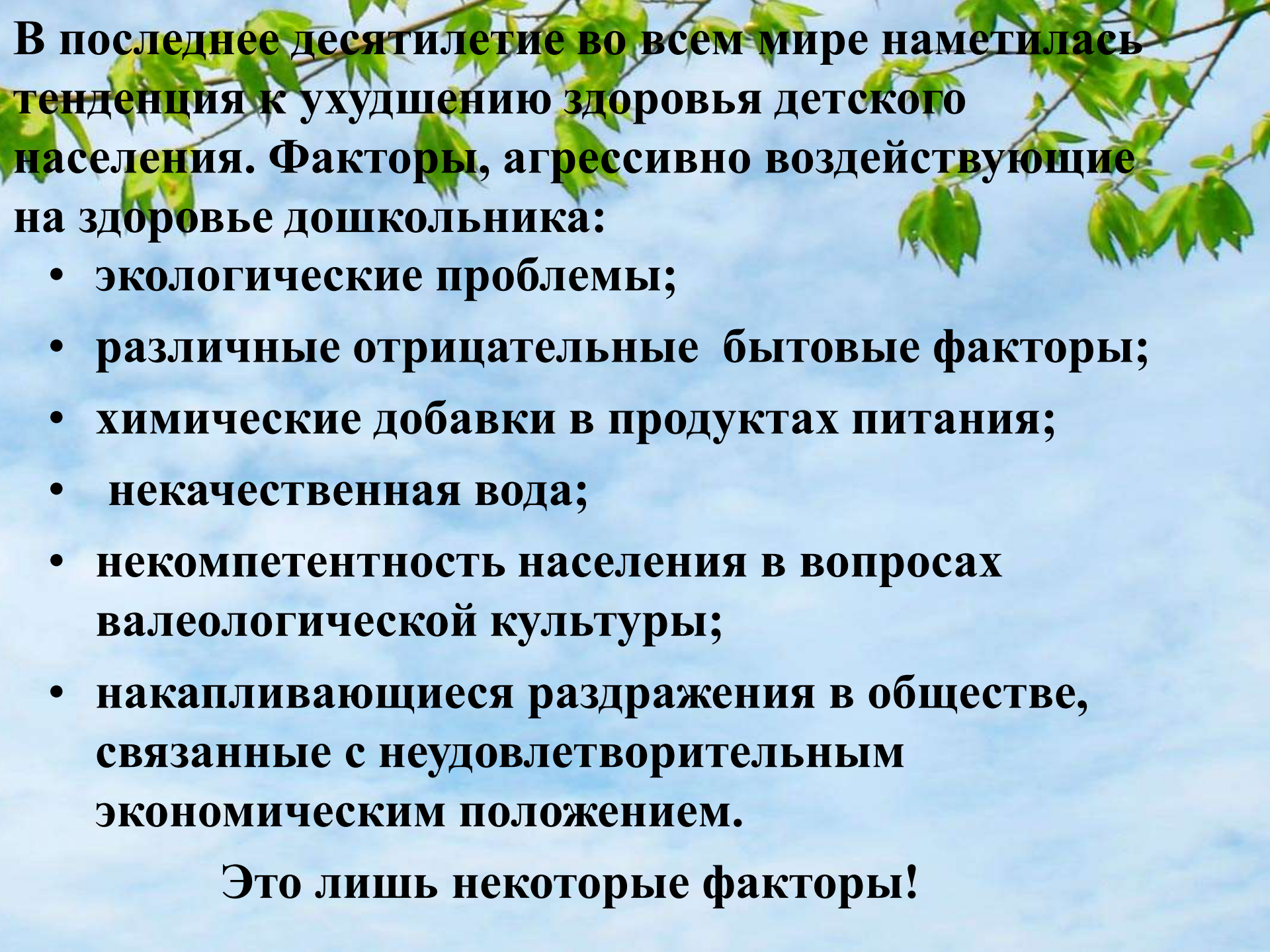


**БАНК ИННОВАЦИОННЫХ ИДЕЙ МБДОУ ЦРР
– «ДЕТСКИЙ САД №209»**

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫХ
ФОРМ И МЕТОДОВ ПО ПРИОБЩЕНИЮ
ДОШКОЛЬНИКОВ К КУЛЬТУРЕ ЗДОРОВЬЯ»**

Подготовила инструктор по
физической культуре
Гришкина О.Е.

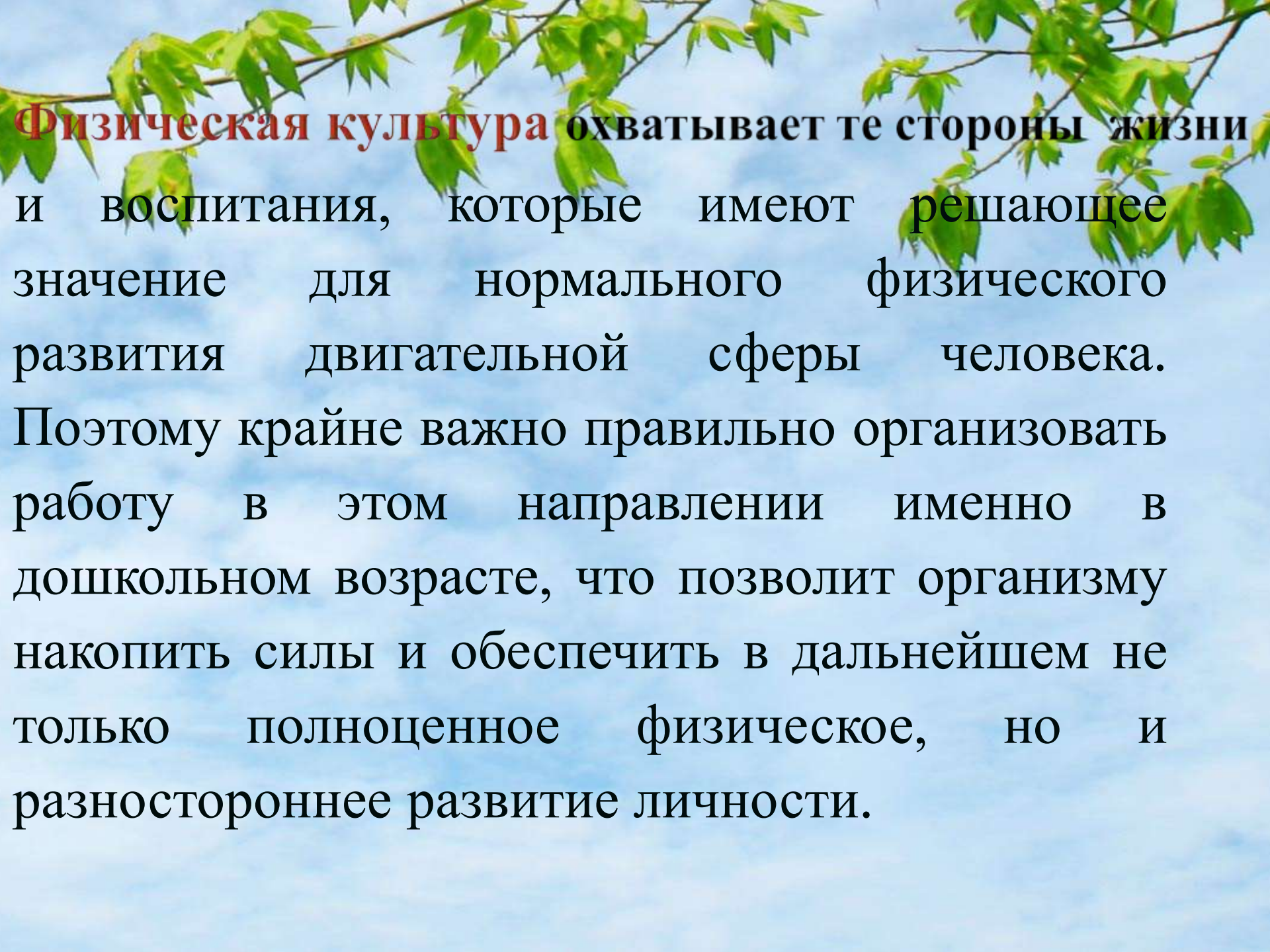




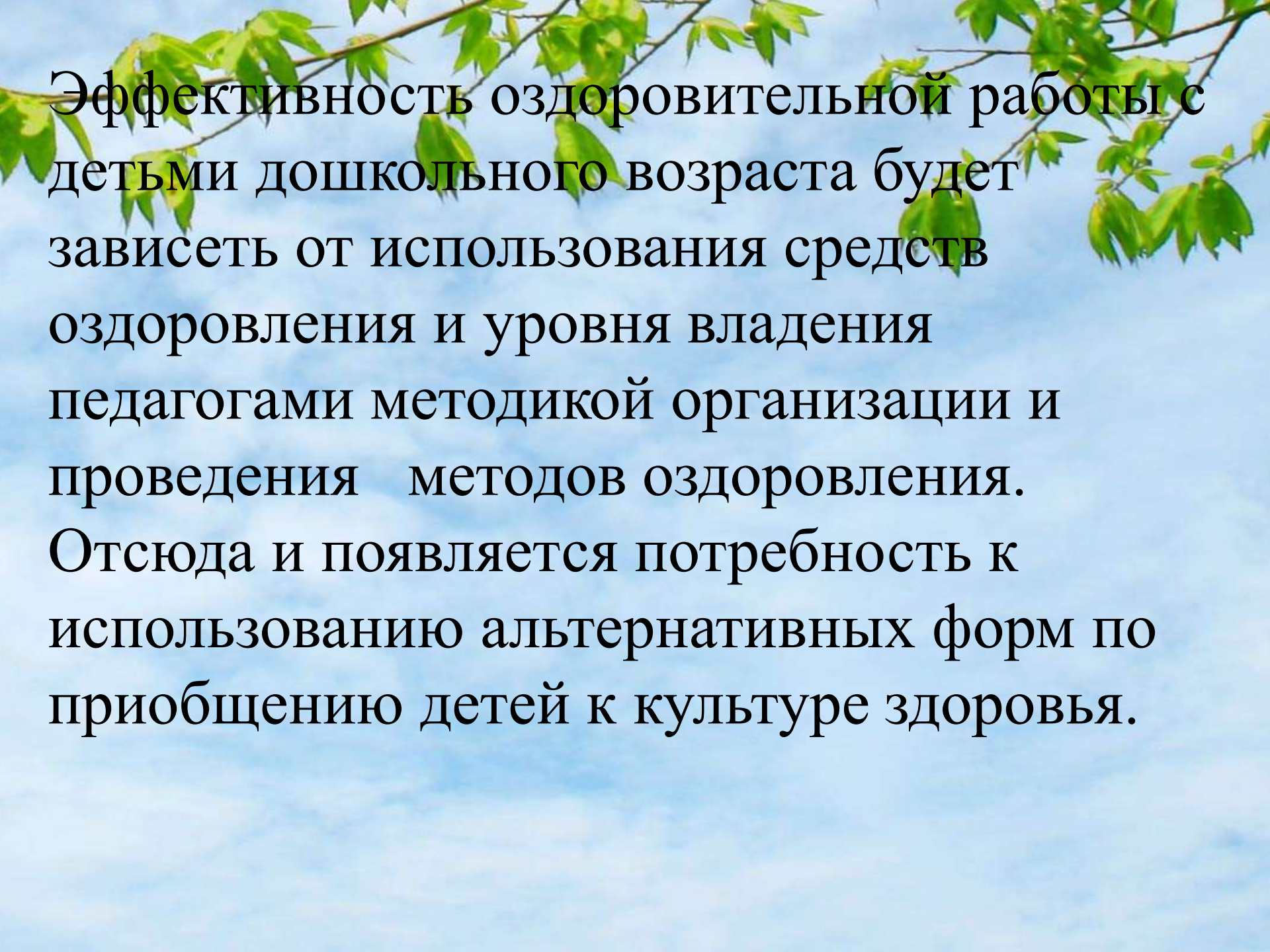
В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника:

- экологические проблемы;**
- различные отрицательные бытовые факторы;**
- химические добавки в продуктах питания;**
- некачественная вода;**
- некомпетентность населения в вопросах валеологической культуры;**
- накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением.**

Это лишь некоторые факторы!



Физическая культура охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют решающее значение для нормального физического развития двигательной сферы человека. Поэтому крайне важно правильно организовать работу в этом направлении именно в дошкольном возрасте, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.



Эффективность оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста будет зависеть от использования средств оздоровления и уровня владения педагогами методикой организации и проведения методов оздоровления. Отсюда и появляется потребность к использованию альтернативных форм по приобщению детей к культуре здоровья.

«Гимнастика маленьких волшебников»

Предлагаемая система занятий комплексно воздействует на развитие ребенка. Все упражнения и игры проводятся в свободном темпе без принуждения. Дыхание при выполнении упражнений свободное, но с детьми с 4-5 лет можно проводить задержку дыхания в игровых моментах. Основная цель: подводить детей к осознательному умению быть здоровыми, внимательными, чуткими. Учить освобождаться от стрессов, перенапряжения. Прививать необходимые умения проведения точечного массажа.

-«Скульптор» - само-массаж (поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком) для улучшения кишечника.

-- «Покачай малыша»- для развития гибкости суставов ног (сидя прижимаем к груди стопу «укачиваем», касаемся лбом колена и стопы ноги. Поднимаем «малыша» выше головы, делаем вращательные движения вокруг лица

-- «Я милая» - воспитываем бережное отношение к своему телу, учим любить себя

В процессе игры дети предлагают свои варианты движений. Для них это только игра, а в результате кроме радостного настроения и мышечной нагрузки обретают утраченные, под влиянием взрослых, умиротворенность, внутреннюю свободу и как волшебники несут эти качества в семью, делая взрослых добрее, мягче, светлее.

• Двигательный театр физического развития

- «Путешествие дождевой капельки»
- «Теремок»

Можно использовать в работе с детьми с 3,4 лет.

Дети с помощью движений рассказывают сказку. Это игровая по форме, новая система физического оздоровления ,коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей. Дети получают радость, удовольствие от физических упражнений.



Если сказать по другому, это- совместная деятельность в виде мини-спектаклей, включающая в себя движение, музыку и сюжет, где каждый, даже неодушевленный предмет, превращается в какого-то животного или персонажа (канат- в змейку, коврики- в космические ракеты, обручи- в подземный туннель). Дети образно переносятся в разные сказки, приключения и учатся поступать честно и благородно.

Пальчиковая гимнастика

- Выполнение упражнений ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга
- Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи
- Развивается память ребенка, так как он учится запоминать определенное положение рук и последовательность движений.

Пальчиковая гимнастика

rodnaya-tropinka.ru

Стул



Спинка и сиденье -
Стул на удивленье!

На дверях висит
замок.
Кто его открыть не
смог?
Мы замочком
постучали,
Мы замочек
повертели,
Мы замочек покрутили
И открыли!

Замок



Цепочка



Делаем колечко. И
прикрепляем к нему
"колечки из
пальчиков" другой
руки (большой +
указательный,
большой + средний и
так далее)

Играем пальчиками "Про бабу"



"Жила-была бабу"

"Руки в боки"

Да жила у реки

Разводим руки в
стороны ладонями
вниз, изображая
речку.

Захотелось бабу

Снова "руки в боки"

Искupаться в реке

Изображаем плавание.

И купила бабу

"Руки в боки"

Мыло и мочало".

Одна рука вперед-
это "мочало", другая-
"намыливает".

Эта сказка хороша,
Я начну сначала:

Правая рука в
кулаке, большой палец
вверх.

"Жила-была бабу
Да жила у реки..."

"Руки в боки"



Дыхательная гимнастика.

- упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребёнка
- правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья
- дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.

Упражнения дыхательной гимнастики можно проводить в различных режимных моментах после организации двигательной деятельности (интенсивных подвижных играх, после физкультурных занятий, в процессе закаливания)

Дыхательная гимнастика

**Пестрый дятел тук да тук,
Слышим мы знакомый
звук.**

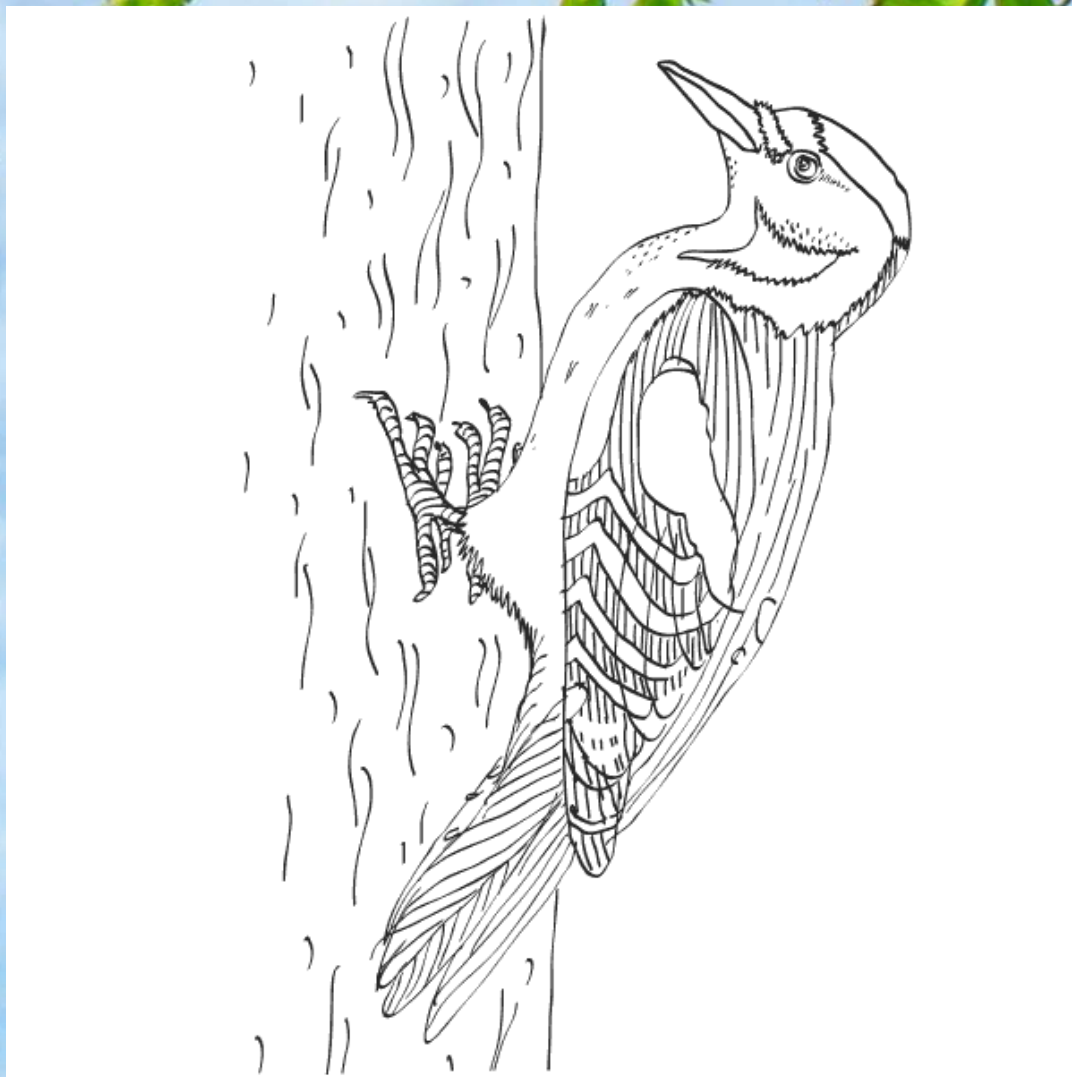
**Это с той зеленой ели
Раздается громкий стук.**

**Погладить нос (боковые
части носа)**

**от кончика к переносице -
сделать**

**вдох. На выдохе постучать
по**

**крыльям носа
указательным пальцем
(5-6 раз).**



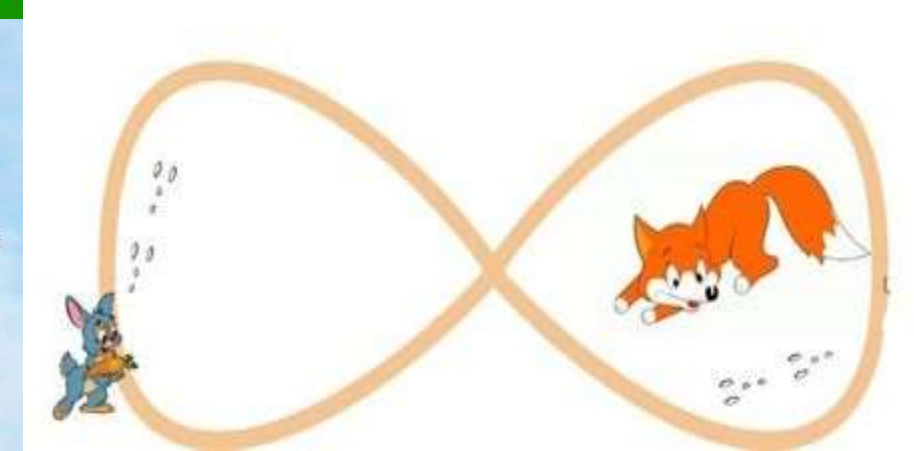
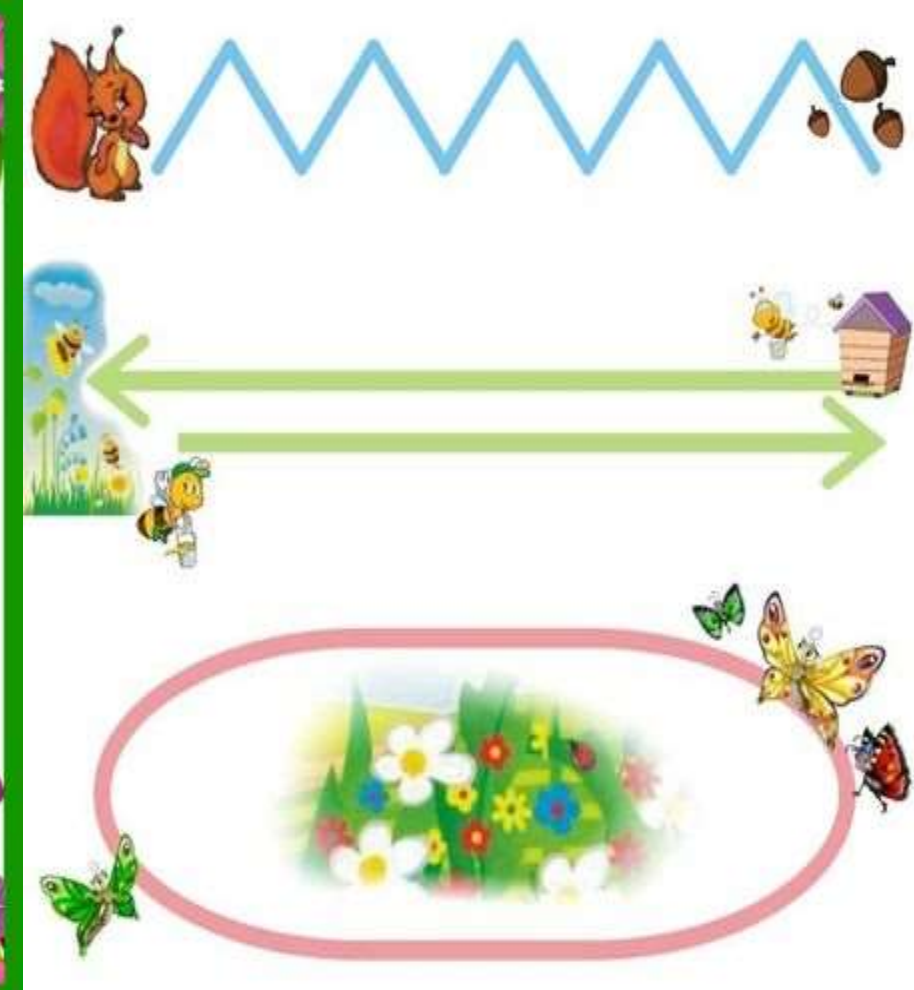
Атрибуты для дыхательных упражнений



Гимнастика для глаз — используется:

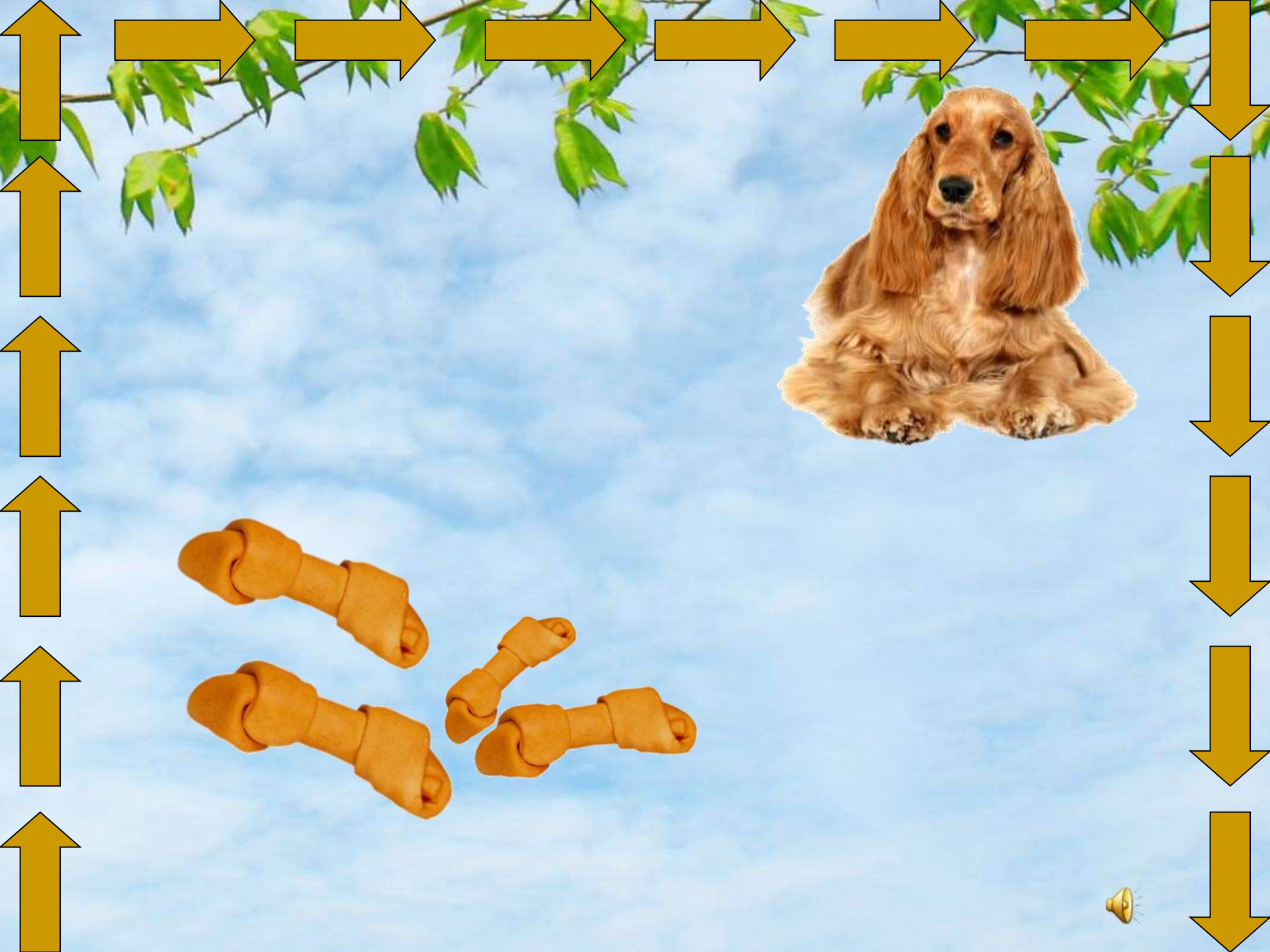
- ▣ Для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- ▣ Для укрепления мышц глаз
- ▣ Для улучшения способности глаза к хорошему качеству зрения на разных расстояниях.

Гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 мин. сопровождая художественным словом, с предметами. Особенно важно проведение зрительных упражнений после деятельности требующей высокой зрительной нагрузки (после художественно-продуктивной деятельности, после рассматривания картин и т.п)

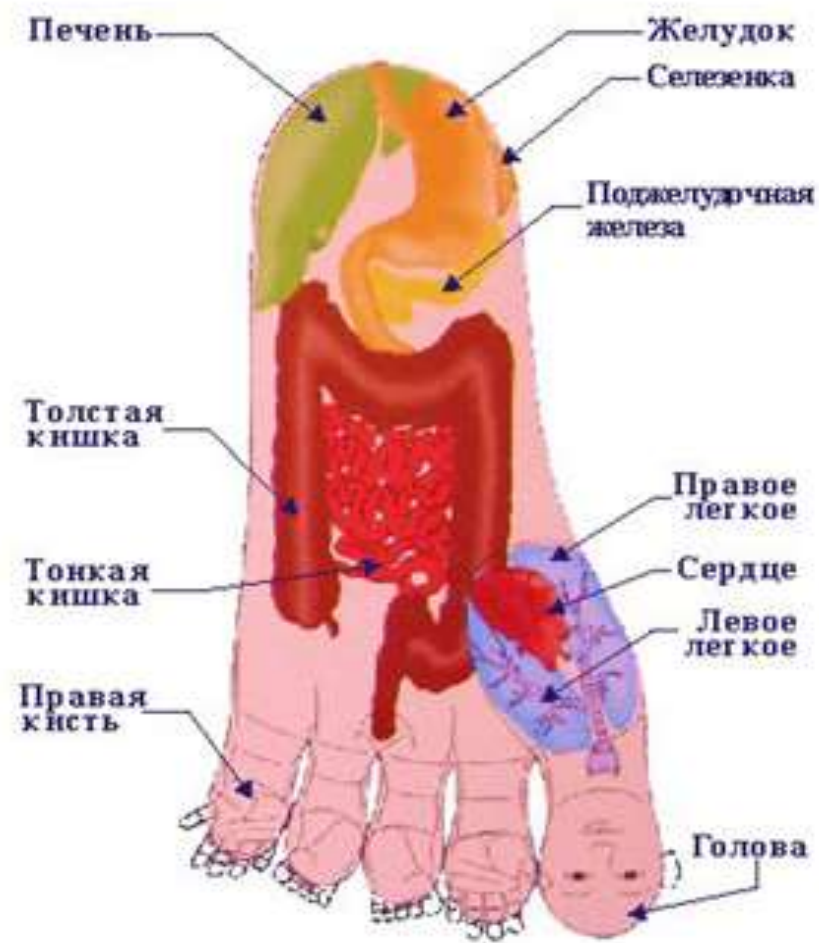
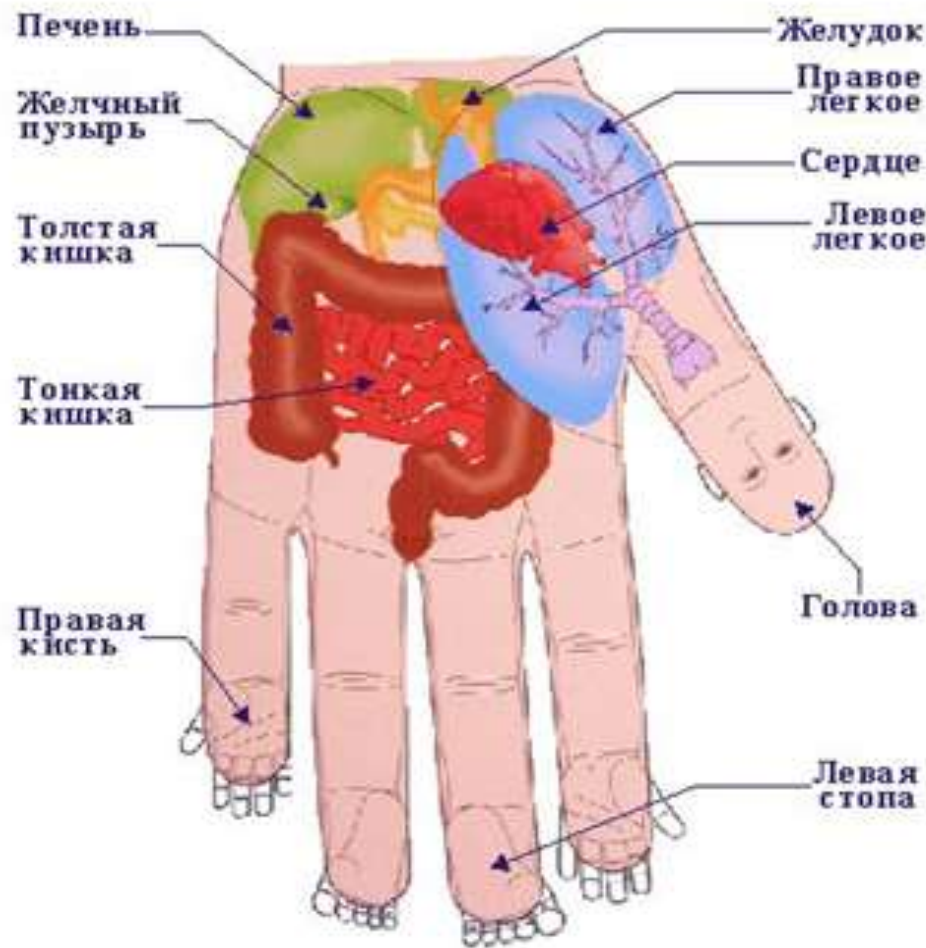


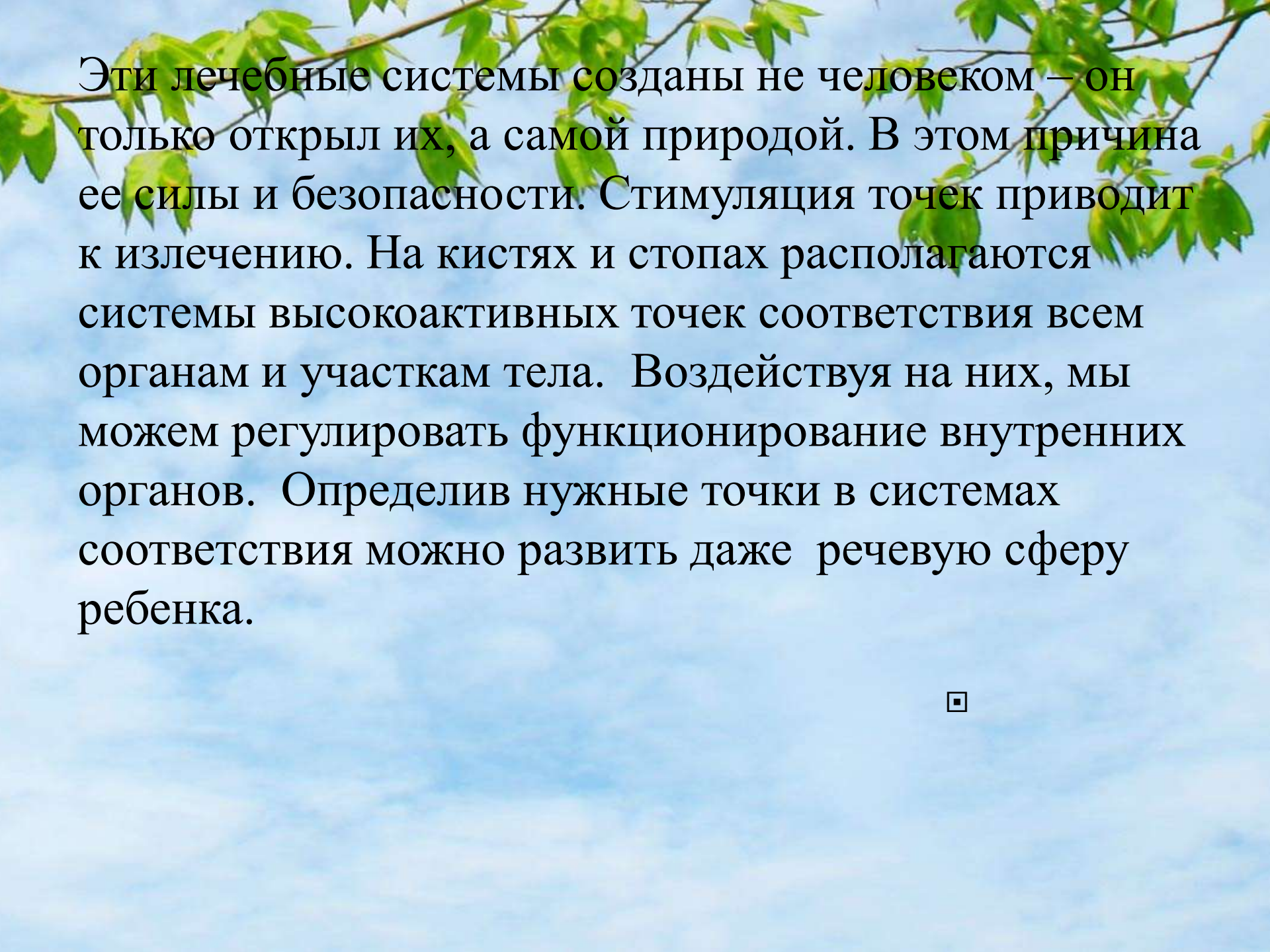






Су-Джок терапия (Су-кисть, Джок- стопа)



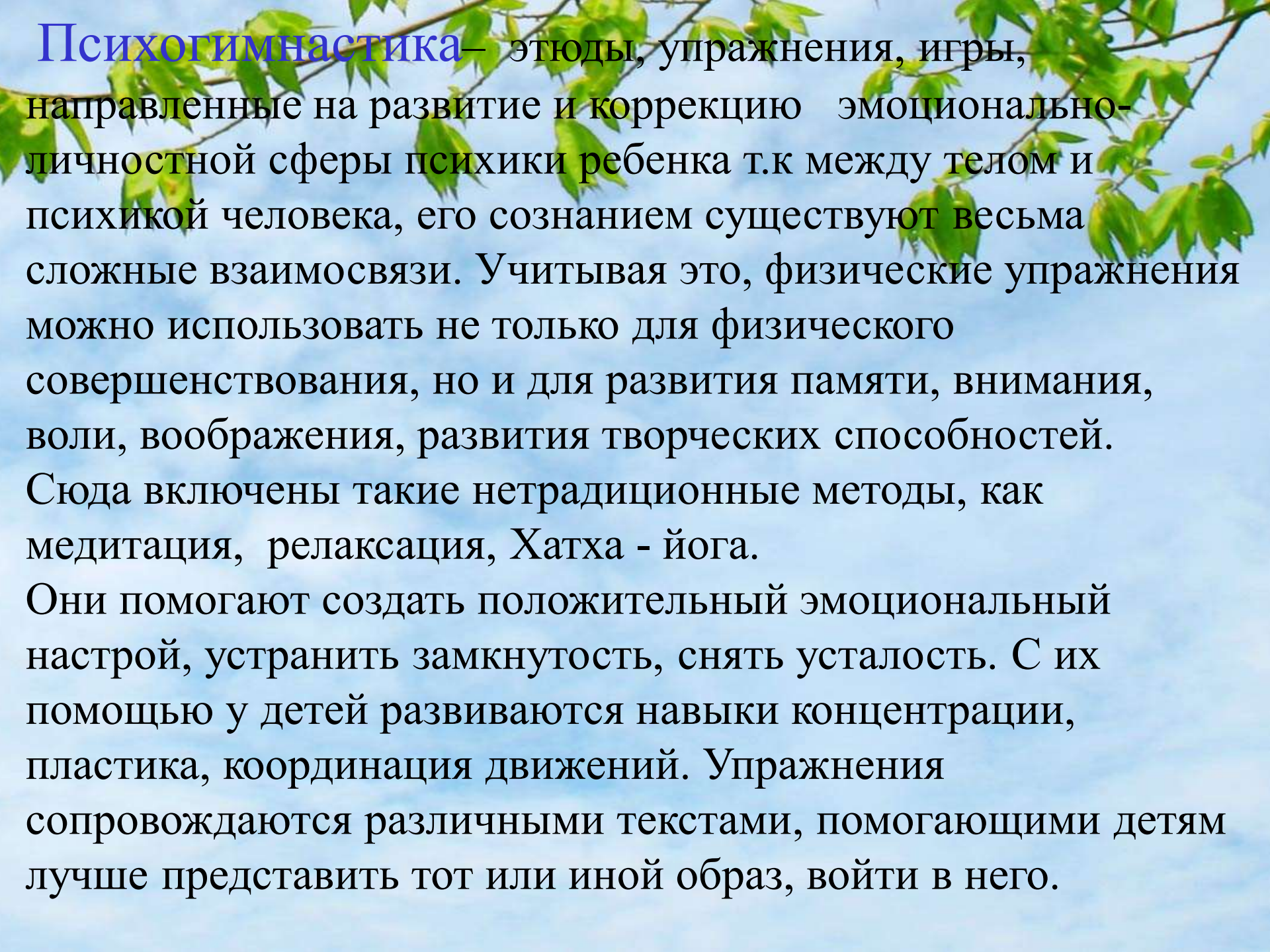


Эти лечебные системы созданы не человеком — он только открыл их, а самой природой. В этом причина ее силы и безопасности. Стимуляция точек приводит к излечению. На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Воздействуя на них, мы можем регулировать функционирование внутренних органов. Определив нужные точки в системах соответствия можно развить даже речевую сферу ребенка.





С помощью шаров – «ежиков», с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.



Психогимнастика— этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и коррекцию эмоционально-личностной сферы психики ребенка т.к между телом и психикой человека, его сознанием существуют весьма сложные взаимосвязи. Учитывая это, физические упражнения можно использовать не только для физического совершенствования, но и для развития памяти, внимания, воли, воображения, развития творческих способностей. Сюда включены такие нетрадиционные методы, как медитация, релаксация, Хатха - йога. Они помогают создать положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Упражнения сопровождаются различными текстами, помогающими детям лучше представить тот или иной образ, войти в него.



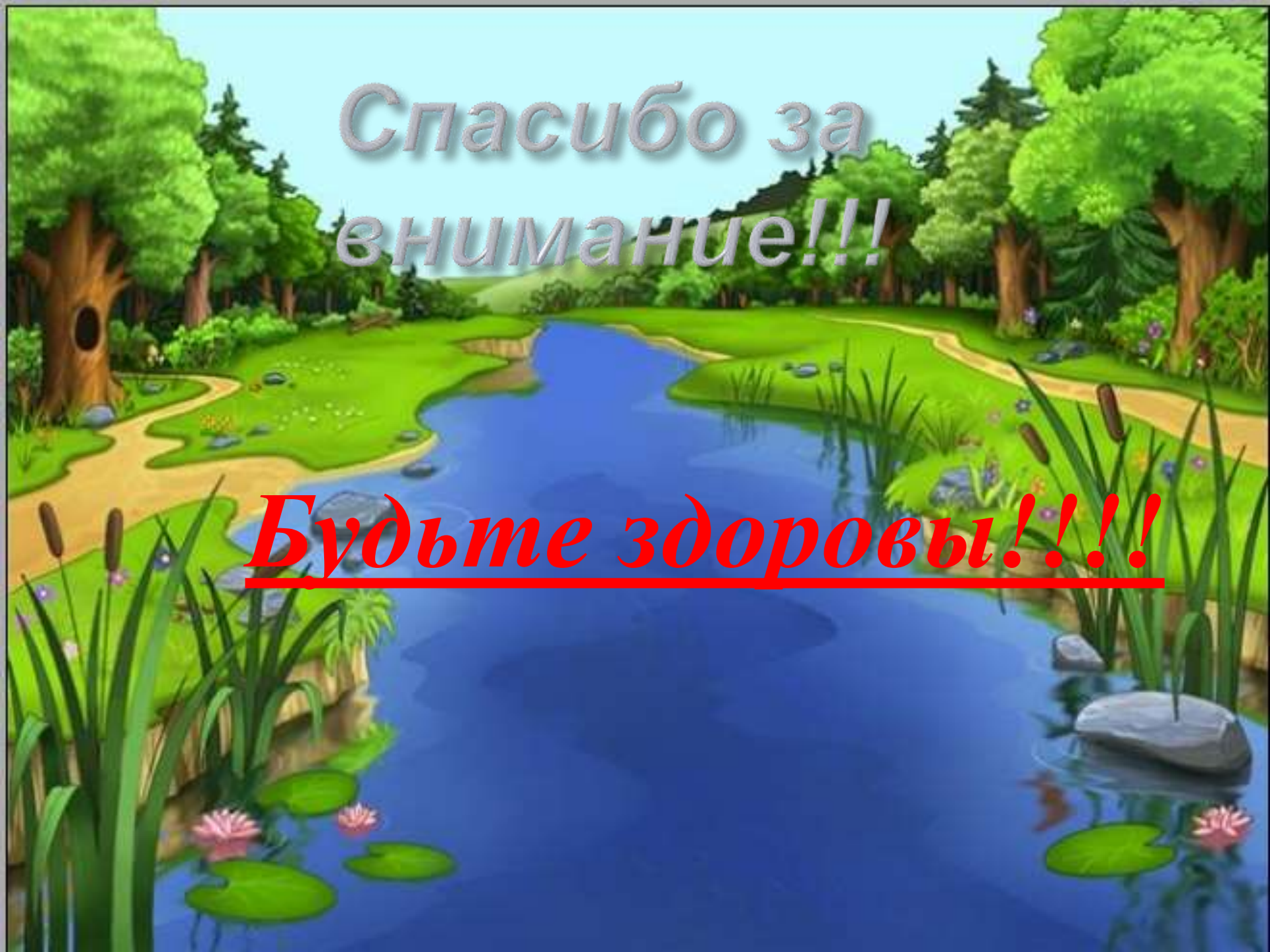
▣ РЕЛАКСАЦИЯ «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»



▣ «РАСПУСКАЕТСЯ ЦВЕТОК»

Музыкотерапия

С древних пор музыка использовалась как лечебный фактор. Музыка выполняет очень много функций: поднимает настроение, работоспособность, снижает болевую чувствительность, увеличивает силу сердечных сокращений, стимулирует пищеварение, облегчает установление контакта между людьми, повышает тонус коры головного мозга, стимулирует кровообращение, усиливает внимание. Элементы музыкотерапии должны активно использоваться в режиме дня (Н-р на занятии по рисованию сюжет «Сказочный лес», при укладывании детей спать можно для фона включить произведения классической музыки, при организации трудовой деятельности наоборот требуются мелодии бодрящей музыки). Игра «Музыка и здоровье», комплекс упражнений в игровой форме под муз сопровождение Железновой.



*Спасибо за
внимание!!!*

Будьте здоровы!!!!