Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №17 г. Амурска Амурского муниципального района

Хабаровского края

**Использование нетрадиционных форм и**

**методов оздоровления**

**в становлении культуры здоровья детей**

Воспитатель Егорова Елена Геннадьевна

Амурск,

2016

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда актуальной. Известно, что дошкольный возраст – решающий в становлении культуры здоровья.

Культура здоровья – это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления (Разумов А.Н.).

Очень важно именно на этапе дошкольного детства сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Одним из средств становления культуры здоровья является внедрение эффективных форм и методов оздоровления детей, таких как психогимнастика, дыхательная гимнастика, игровой массаж, нордическая ходьба и др.

На протяжении нескольких лет в работе с детьми я применяю спортивное оборудование, которое используется в аэробике – это степ-платформа.

Достоинствами степ – платформы являются формирование у детей устойчивого равновесия, уверенности, ориентировки в пространстве, совершенствование точности движений. Воспитываются физические качества: ловкость, быстрота, сила, повышается выносливость, а в след за этим сопротивляемость организма к заболеваниям.Но самое главное достоинство степ – платформы – это двигательный эффект.

Повышение двигательной активности с использованием степ-платформы проходило через следующие компоненты образовательного процесса, которые представлены на слайде:

- совместная деятельность взрослого и детей: непосредственно образовательная деятельность, образовательная деятельность в ходе режимных моментов, дополнительное образование, индивидуальная работа с детьми;

- самостоятельная двигательная деятельность детей.

Знакомство детей со степ-платформой осуществлялось в рамках дополнительного образования, на кружке по физическому развитию «Детский фитнес», а затем стала использовать в ходе непосредственно образовательной деятельности. На первых занятиях использовала степ-платформу как нетрадиционное оборудование для выполнения основных видов движения. На следующих занятиях ввела оборудованиев вводную часть для выполнения разных видов ходьбы и бега; общеразвивающие упражнения выполнялись в виде степ-аэробики из разных исходных положений на степе (стоя, сидя, лёжа). Для усложнения упражнений мною были использованы предметы: мячи, ленточки, косички. Постепенно вводилось музыкальное сопровождение, которое являлось сильным мотивирующим фактором, направляло ход занятия и диктовало скорость движений, тем самым повышая двигательную активность детей.Использовала знакомую для детей мелодию, как инструментальную, так и вокальную: песни, музыку из кинофильмов, мультфильмов.

Организуя занятие с использованием степ-платформы напоминала детям о технике безопасности на физкультурном оборудовании.

Использовала нетрадиционное оборудование и в подвижных играх,которые являются не только эффективным средством совершенствования двигательных качеств, но и двигательной активности дошкольников.

Для обучения и закрепления шагов степ-аэробики и основных движений проводила индивидуальную работу с воспитанниками, имеющими низкий уровень двигательной активности.

Выступления детей со степ-платформой включала в физкультурные досуги и развлечения. Это повышало интерес детей к физическим упражнениям и вызывало у них положительный эмоциональный отклик.

Но я не останавливаюсь на достигнутом и нахожусь в постоянном поиске новых, интересных, доступных для детей форм и методов оздоровления.

Всем хорошо знакома пальчиковая гимнастика. Дети с удовольствием играют, тем самым развивая мелкую моторику рук. В такие игры я добавила знакомство детей с **мудрой** как одним из направлений работы в области оздоровления детей. Мудра – это своеобразная гимнастика – йога рук. Это символическое расположение пальцев рук или по-другому ритуальный язык жестов. Её выполнение оказывает оздоровительное влияние на определённые системы нашего организма и является мощным способом воздействия на самого себя. Так как мы работаем с **мудрой** первый год, своим воспитанникам я предлагаю только лишь 4 мудры, которые представлены на слайде. Так, например, при знакомстве детей с «Мудрой жизни» я предлагаю детям подушечки мизинца, большого и безымянного пальцев соединить вместе, а оставшиеся свободно выпрямить. Обучая детей несложным упражнениям,я развиваюих творческую фантазию, выдумку, ускоряю развитие речи, тем самым увеличиваю защитные силы организма ребёнка.Мудры использую в течение дня во время утренней гимнастики, гимнастики после сна, физкультурных занятий длительностью 3-5 минут, с повтором 3-4 раза.

**«Мудра жизни»** - придаёт бодрость и выносливость, полезна при утомляемости.

**«Мудра черепаха» -** сохраняет энергию, повышает тонус.

**«Мудра поднимающая»** - помогает избавиться от простудных заболеваний, болезней горла, кашля, насморка, повышает иммунитет.

**«Мудра энергии»** - показана при заболеваниях мочеполовой системы и позвоночника.

Ещё один метод оздоровления, который я использую в своей работе китайская гимнастике Цигун – одна из древнейших оздоровительных методик Востока, обеспечивающая укрепление и восстановление здоровья человека, его долголетие и активный образ жизни. Как сказал бы мастер китайской гимнастики, можно найти в себе неиссякаемый источник энергии – это и есть главная задача техники Цигун. Само же слово так и переводится – «умение обращаться с внутренней энергией». В Цигун играет важную роль внутреннее представление происходящего, потому приходится работать с мысленными образами. Чтобы лучше понять суть упражнений, нужно «видеть», как ветерок колышет листики на дереве, как медленно плывут облака по небу. Цель китайской гимнастики – вернуть человека в лоно природы, вернуть человеку гармонию. Цигун совершенствует нашу психику, делает человека спокойнее и увереннее в себе. При регулярных занятиях гарантированно возрастает сопротивляемость к различным инфекционным заболеваниям, повышается умственная и физическая работоспособность, уравновешиваются эмоции,чтослужит укреплению здоровья и продлению жизни. Огромное преимущество китайской гимнастики состоит в том, что начать заниматься ею можно в любом возрасте, даже если никогда не дружили со спортом. Так, например, выполняя упражнение «Дракончик», предлагаю детям мысленно представить, что на полянке сидит маленький дракончик, весело помахивает своим хвостом – дети сгибают руки в локтях перед собой, соединяя ладони, поставив пальцы перпендикулярно телу, иначинают плавные, непрерывные движения рук вправо, влево, причём туловище должно оставаться неподвижным.Интенсивность упражнений зависит от целей, которые мы ставим, а проводить их можно в любое время в течение дня.

Упражнения китайской гимнастики Цигун

«Пружинки». Предлагаю детямруки согнуть в локтях перед собой, ладони направить друг на друга перпендикулярно телу. Представляем, что между ладонями находится светящаяся пружинка, ощущается тепло, покалывание в ладонях. Плавно разводим кисти рук в стороны, а затем сводим так, чтобы между ладонями оставалось 5 см.

«Дракончик». Вместе с детьми сгибаем руки в локтях перед собой, ладони соединяем, пальцы перпендикулярны телу. Мысленно представляем, что на полянке сидит маленький дракончик, весело помахивает своим хвостом. Начинаем плавное, непрерывное движение рук вправо, влево, причём туловище неподвижно.

«Горка». Сгибаем руки в локтях перед собой, ладони направлены вниз, пальцы перпендикулярны к телу. Представляем, как разглаживаем руками горку из тёплого песка на берегу моря до ровной поверхности. Разводим в стороны и сводим вместе кисти рук.

«Ветерок». Ставим с детьми ладони перед собой и направляем друг на друга, пальцы перпендикулярны телу. Площадь между ладонями равна 10 см. Мысленно представляем, как под дуновением тёплого ветерка колышутся листья деревьев. Начинаем одновременное широкое плавное движение рук вправо, влево, не сближая ладоней, туловище не подвижно.

«Золотой шар». Мы сгибаем руки, ладони округляем и направляем друг на друга (держим шар). Представляем, что в руках у нас находится золотой шар, из которого исходит солнечная энергия.Производим движение рук слева направо, как бы рисуя круг.

Большую роль в становлении культуры здоровья детей играют родители. Именно семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативность. Поэтому я стараюсь привлекать родителей к физическому воспитанию собственных детей. Сформировать и поддержать у родителей интерес к оздоровлению детей мне помогают такие активные формы работы как: совместные спортивные досуги, выпуск газет «Выходные всей семьёй»,памятки, буклеты, листовки «Мы за здоровый образ жизни!»,мастер-класс на прогулке «Вместе с семьёй», лектории «Здоровье детей – в ваших руках» и другие.

В результате использования широкого спектра форм и методов оздоровительной работы с детьми мы смогли добиться снижения заболеваемости детей в группе и роста посещаемости. У детей повысился интерес к занятиям физической культурой, улучшилось качество выполнения упражнений, а это положительно влияет на работу всех органов и систем, тренирует организм, повышает двигательную активность.