



Движение - ЭТО ЖИЗНЬ!

«Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения»

(французский врач Ж. Тиссо)

**Нетрадиционные методы оздоровления
дошкольников
на занятиях
по физическому воспитанию**

Из опыта работы
руководителя физического воспитания
прогимназии № 698 «Пансион»
Глазуновой Т.А.

Движение - это жизнь!

Движение – это огромная радость, которая появляется от удовлетворения естественной потребности ребенка в двигательной активности, от познания им окружающего мира, от создания, что тело подчинено разуму и воле.

Движение составляет основу практически любой деятельности ребенка. Однако в настоящее время врачи, специалисты и педагоги детских дошкольных образовательных учреждений отмечают значительное сокращение объема двигательной активности.

В последние годы возросло количество физически ослабленных детей. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

Движения, физические упражнения для развивающегося организма - насущная потребность. Развитие любого органа происходит благодаря действию, движению, тренировке, при бездействии же он ослабляется, не получает должного развития.

Всегда ли, мы помним об этом? К сожалению, в век гиподинамии мы, взрослые, избалованные современной техникой передвижения, в известной мере лишаем не только себя, но и детей достаточной двигательной активности. Мы и не подозреваем, что этим самым лишаем его не только многих радостей детства, но и не способствуем развитию гармонии движений, ловкости, выносливости, хорошей выправки.

Гиподинамия в детском возрасте приводит к снижению уровня здоровья дошкольников, уменьшению защитных сил организма, способствует задержке умственного и физического развития.

Исходя из практических наблюдений, можно отметить снижение интереса детей к организованной двигательной деятельности: их малоподвижность или, наоборот, хаотическую гиперактивность, нежелание принимать участие в подвижных играх и упражнениях.

Опираясь на мнение специалистов в области физического воспитания дошкольников, утверждающих, что именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, создаются предпосылки для развития выносливости, скоростно-силовых и других физических качеств, происходит совершенствование деятельности основных физических систем организма, я пришла к выводу, что необходимо:

- 1) Повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности;
- 2) Увеличить объем двигательной активности детей;
- 3) Поднять эмоциональный настрой детей на физкультурных занятиях, чтобы эти занятия приносили радость, поддерживали хорошее

настроение;

4) Побуждать детей к самостоятельной двигательной деятельности.

Все перечисленные задачи можно решать на физкультурных занятиях за счет введения увлекательных упражнений.

ЦЕЛЬ: Оздоровление детей на занятиях по физическому воспитанию, с помощью нетрадиционных методов.

ЗАДАЧИ:

1. создание условий для целесообразной двигательной деятельности детей.
2. формирование представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.
3. развитие психических качеств (внимание, память, воображение).
4. развитие физических качеств (ловкость, гибкость, выносливость).
5. формирование интереса к активной двигательной деятельности, потребности в здоровом образе жизни.
6. воспитание доброжелательности и контактности в отношениях со сверстниками

Содержание работы

Я веду занятия, как в младшем дошкольном возрасте, так и в старшем дошкольном возрасте. За счет введения на своих занятиях *увлекательных упражнений*, Я повышаю интерес детей к занятиям. Такие как:

❖ *«ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА»*

❖ *«ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА»*

❖ *«ВЕСЕЛЫЙ ПРЕНИМТ»*

❖ *«ДОРОЖКА ЗДОРОВЬЯ»*

❖ *«АЛФАВИТ ПЛЕЛОДВИЖЕНИЙ»*

❖ *«ВОСТОЧНАЯ ГИМНАСТИКА»*

В «ИГРОВОЙ ГИМНАСТИКЕ» - дети получают первые элементы знаний о самомассаже, («массаж живота», «Чебурашка», «буратино» и т. д.).



«Массаж живота» (скульптор замешивает глину). Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком. Цель — улучшить работу кишечника. С левой стороны пальчиками, нажимаем более глубоко, проверяем «готовность глины» (воздействие на ситовидную кишку).

«Чебурашка». Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины, лепим ушки внутри по бороздкам (воздействуем на точки кишечника, выходящие на ушные раковины). Растираем за ушами, «промазываем глину», чтобы ушки не отклеились.



Игра «Буратино». Поза сидя. Буратино «рисует» носом. Плавные движения шеи.

В «ДЫХАТЕЛЬНОЙ и ЗВУКОВОЙ ГИМНАСТИКЕ» - идет обучение детей дышать через нос, подготовка к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей («гудок парохода», «плакса» и др.). Для детей это только игра, в процессе которой дети «плачут», смеются, могут вволю погримасничать, свободно выражая свои эмоции, они полностью раскрепощены и не думают о терапевтическом эффекте, который дают эти упражнения.

1. Погладить нос (боковые его части) от Кончика к переносице — вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.
2. Сделать 8—10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м — м — м — м». Одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
4. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г — м — м — м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.
5. Энергично произносить, «п — б». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.
6. Энергично произносить «т — д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.
7. Высунуть язык, энергично произносить «к — г», «н — г». Укрепляются мышцы полости глотки.
8. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

«Покорители космоса». Дети сидят «по-турецки», готовятся к полету:

1. «Полет на Луну» — на выдохе дети тянут звук «а», медленно пол мая левую руку вверх, достигая Луны, и Медленно ее опускают.
2. «Полет на Солнце» — также на выдохе, но звук громче и длин; Достигаем солнца и возвращаемся.
3. «Полет к инопланетянам» — на выдохе дети произносят звук который нарастает по высоте и громкости. Громкость доходит предела, словно выплеск.

На выдохе достигается длительная задержка дыхания, укрепляются голосовые связки.

4. «Гудок парохода». Через нос с шумом дети набирают воздух; ^задержав дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинён). Упражнение учит дышать в темпе 3-6. Вдох короче, задержка дыхания.
5. «Часики» Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз.
6. «Трубач» Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз.
7. «Петух» Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5-6 раз.
8. «Каша кипит» Сесть, одна рука на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании – выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.
9. «Паровозик» Ходит по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и проговаривая «чух-чух-чух». Повторить в течение 20-30 с.

Упражнения под названием **«ВЕСЕЛЫЙ ТРЕНИНГ»**, позволяют детям в игровой форме развивать гибкость, координацию, укреплять мышцы, понимать как они владеют своим телом. Для лучшего запоминания и качественного выполнения упражнения имеют названия: «цапля», «насос», «карусель» и другие. Каждое освоенное упражнение для ребенка это маленькая победа в своем физическом совершенствовании.

1. «КАЧАЛОЧКА» На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза. Для мышц спины, ног; гибкости.



2. «ЦАПЛЯ»

Когда цапля ночью спит

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать эту позу нужно.



Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. То же, на левой ноге. Для мышц ног; координации

3. «КАТАНИЕ НА МОРСКОМ КОНЬКЕ» Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки, а мы — всадники. Немного прокатались и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза. Для мышц живота, ног; гибкости.

4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно от-важному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы! Для мышц спины, живота, ног.

5. «ЛОВКИЙ ЧЕРТЕНОК» В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз. Для мышц ног; координации.

6. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!» Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем пас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните. Упражнение для осанки.



7.«КАРУСЕЛЬ» Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель! Для мышц ног, рук, живота.

8. «КОЛОБОК» Что за странный колобок на окошке появился? Полежал чуток, взял и развалился. Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять — развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину. Для мышц плечевого пояса; гибкости

9.. «ВЕЛОСИПЕД» Лежа на спине. Крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж). Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

10. «ЛОДОЧКА» Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы все — разные лодочки. Покачайтесь на волнах. Для мышц живота, спины, ног, рук; гибкости



11. «НАСОС» Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточки присели, будто; птички прилетели. А затем по счету «Раз», ноги выпрямили в раз. Насчет «Два» скорей обратно. И так нужно многократно. Для мышц лог, спины; гибкости.

12. «ДОСТАНЬ МЯЧ!» Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3— 4 раза. Для мышц спины, ног; гибкости.



13. «КРОКОДИЛ» Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по ком нате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

Для мышц рук, спины, ног.



Игровые упражнения для ног «ДОРОЖКА ЗДОРОВЬЯ» - улучшают кровообращение и способствуют предупреждению и профилактике плоскостопия. Я использую на занятиях упражнения («разноцветные пробки» и т.д) и «дорожку здоровья», состоящую из : резиновых коврик с рельефными поверхностями, колючей зеленой дорожки, коврика с пришитыми пробками, ящичков с горохом и фасолью, дорожек со следами из различных материалов (кожи, меха, пуговиц), морскими камушками и т.д.



«АЛФАВИТ ТЕЛОДВИЖЕНИЙ» Цель: с помощью увеличения двигательной активности осуществлять коррекцию развития речи, физического развития, а также способствовать обучению дошкольников грамоте. «Алфавит телодвижений» состоит из 33 образно представляющих



Дети на слух и зрительно используя мышечное давление, анализируя ту или иную позу, Движения, которые выполняются при знакомы и доступны детям и имеют общеразвивающий характер.



двигательных поз, буквы алфавита.



воспринимают название букв и, изображают эту букву. И наоборот, называют изображаемую букву. показе той или иной буквы, хорошо

«ВОСТОЧНАЯ ГИМНАСТИКА» Постепенно усложняющиеся упражнения, в которых невысокая физическая нагрузка чередуется с расслаблением отдельных частей руки. Сложность состоит в координации и согласованности движений разных частей тела. Данный комплекс можно использовать в работе с детьми, начиная с3-х летнего возраста, но в укороченном варианте. Разучивают упражнения поэтапно, в медленном темпе, по 2-3 упражнения, прибавляя новые на следующем занятии.

«Стекло» Руки согнуты в локтях перед лицом, ладони вперед. 1-2 - попеременные движения ладонями вверх, прикасаясь к воображаемому стеклу; 3-4 - то же вниз; 5-6 - вправо-влево; 7-8 - исходное положение. 30-40 секунд. Обратить внимание детей на положение кистей в одной плоскости. Спина прямая.



«Принцесса Востока» Руки согнуты в локтях на уровне шеи ладонями вниз, пальцы переплетены. 1-2 - движения головой вперед-назад; 3-4 - вправо-влево; 5-8 - по кругу. 30 секунд. Плечи неподвижны, спина прямая, «работают» только мышцы шеи и головы.

«Натянутый лук» Руки вверху ладонями наружу, пальцы переплетены. 1 - 8 - пружинящие движения руками назад. 2 раза. Активно прогнуться в спине.

«Солнышко вращается» Руки вверху ладонями наружу, пальцы переплетены 1-4 - вращение руками и туловищем вправо; 5-8 - влево. 2-3 раза. Выполнять с широкой амплитудой движения в пояснице.

«Китайский веер» Руки согнуты в локтях на уровне лица, ладони обращены вперед, пальцы сжаты в кулаки. 1-4 - поочередные круговые веерообразные движения пальцами, начиная от мизинца; 5-8 - повторить в обратном направлении. 5-6 раз. Выполнять с полной амплитудой движений пальцами. Образно раскрываем китайский веер (пальцы), закрываем.



«Змея» Ладони обеих рук сложены вместе пальцами вперед. 1-4 - змеевидные движения двумя руками вперед; 5-8 - вверх; 9-12-вправо; 13-16 —влево. 2 цикла.

«Птичка и птенчики» Руки согнуты в локтях ладонями вперед, пальцы широко расставлены. 1 -4 - пальцы от указательного до мизинца (птенчики) поочередно касаются большого (птички); 5-8 - повторить в обратном направлении 4 раза. Кисти не разъединять, держать симметрично.

На своих занятиях Я также использую **МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ.**

Музыка и движение органически связаны между собой содержанием и формой. У любого человека музыкальное сопровождение всегда вызывает произвольную моторную реакцию. Использование музыки на физкультурном занятии является средством повышения эффективности физических упражнений, способствует яркой эмоциональной насыщенности занятия, создает ощущение психологической комфортности. Музыкальное сопровождение – это дополнительный фактор, положительно влияющий на состояние здоровья детей, на физическое развитие в целом и на совершенствование двигательных функций. С помощью музыки на занятиях физическими упражнениями можно ускорить процессы закрепления двигательных навыков, улучшить технику движения, стимулировать мышечную активность и проявление волевых качеств.

Музыка организует, помогает двигаться дружно, согласованно. Она облегчает выполнение движений, которые становятся более четкими и выразительными, плавными и энергичными, в зависимости от её характера.

Репертуар: группа Барбарики, мелодии из мультфильмов «Смешарики», «Маша и Медведь», а также другие детские песни, песни о спорте и здоровье в современной обработке

