

«**Иновационные подходы к оздоровлению детей**»

Иновации настолько прочно вошли в теорию и практику образования, что работа современного дошкольного учреждения уже не мыслится без использования тех или иных **иновационных педагогических технологий**. В качестве **иновации** чаще всего рассматривается любое новшество, вводимое в систему традиционного образования. Особого внимания заслуживают **иновации в области физического** воспитания дошкольников, которые при множестве положительных сторон, в частности повышения творческой роли педагога в образовательном процессе, нередко имеют определенные издержки. Так, существенная доля **иновационных** разработок последних лет основывается на идее интеграции **физического** и умственного воспитания дошкольников. В практике традиционного образования это направление реализовывалось в различных формах физкультурной деятельности с целью поддержания умственной работоспособности **детей** в **процессе занятий** (*физкультминутки, динамические паузы*).

В настоящее время первое, что можно заметить у детей, – слабое **физическое** развитие детей. Поэтому, многие дети нуждаются в особых **технологиях физического развития**, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, **физических** и интеллектуальных проблем. Эти **технологии** должны, в первую очередь, способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе **физического** воспитания дошкольников известных **физкультурно-оздоровительных методик** и **иновационных технологий**, адаптированных к возрастным особенностям детей.



Танцевально-ритмическая гимнастика

Одна из иновационных технологий в области физического оздоровления детей – программа Ж. Е. Фирилевой «**СА-ФИ-ДАНСЕ**» по танцевально-игровой гимнастике. Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника

средствами танцевально-игровой гимнастики.



Игроритмика

Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Игровой самомассаж.



Является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

Игровой стретчинг

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений. Подобраны таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т. д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Фитбол-аэробика

На сегодняшний день фитболы только начинают



использоваться в практике детских дошкольных учреждений.

Фитбол – это аэробика с



использованием мячей диаметром от 55 до 70 см. Эти мячи вносят игровой момент в занятие, а также создают неповторимый эмоциональный подъем. Они имеют ярко выраженный лечебный эффект. Задача состоит в развитии гибкости, подвижности суставов, укреплении мышц без нагрузки на позвоночник, мягкая растяжка - все это прекрасно осуществляется с помощью мяча. Упражнения на мяче укрепляют все основные группы мышц, способствуют развитию выносливости, силы, координации движений. Формируют правильную осанку, заряжают энергией.

Дыхательная гимнастика



Цель:
улучшить функцию внешнего дыхания; увеличить силу дыхательных мышц.

Биоэнергопластика

Биоэнергопластика – это соединение движений



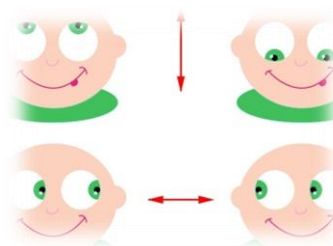
артикуляционного аппарата с движениями кисти руки.

Биоэнергопластика синхронизирует работу полушарий

головного мозга, улучшая внимание, память, мышление, речь.

Принцип биоэнергопластики - сопряжённая работа пальцев и кистей рук и артикуляционного аппарата, движения рук имитируют движения речевого аппарата. Комплекс упражнений, согласно принципу биоэнергопластики, способствует развитию подвижности артикуляционного аппарата, что, в свою очередь, оказывает влияние на точность в усвоении артикуляционных укладов.

Гимнастика для глаз



Комплекс упражнений,

способствующий профилактике нарушения зрения. Середина занятия.

РЕЛАКСАЦИЯ



Упражнения направленные на снятие физического и психического напряжения, создание позитивного эмоционального настроения, овладение простейшими умениями коррекции собственного психосоматического состояния. В конце занятия.

АРОМОТЕРАПИЯ

Использование эфирных масел лекарственных растений для профилактики стрессовых состояний, нервного перенапряжения, различных инфекционных и острых респираторных заболеваний, создания комфортной обстановки. Через аромалампу



воздух насыщается парами эфирных масел, индивидуальные аромамедальоны, подушечки с душистыми травами для улучшения сна

А у нас в детском саду

Для профилактики **глазных** заболеваний и улучшения зрения мы проводим гимнастику для **глаз**, которая способствует улучшению кровоснабжения, нормализует тонус **глазодвигательных мышц**,



способствует снятию зрительного утомления. Одним из эффективных **тренажеров для глаз** считается **тренажер В. Ф. Базарнова**. Данный **тренажер** в



виде **цветных контуров** должен располагаться на потолке или высоко на стене и дети должны водить **глазами по цветным контурам**, горизонтали и вертикали.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика – это система упражнений, направленная на оздоровление организма, она способствует насыщению организма кислородом, повышению общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы, нормализует и улучшает психоэмоциональное состояние организма. А если ребенок отличается гиперактивностью, то благодаря **дыхательной гимнастике**, он научится расслабляться и успокаиваться.

Нетрадиционное оборудование изготовленное нами имеет широкое применение детьми и их родителями, как увлекательное занятие.

Эти бутылочки изготовлены индивидуально для каждого ребенка.

Бутылка объемом не больше, чем 0,5 литра, конфетти и трубочка. Украшали сами дети на свое усмотрение. Дети пользуются, ими тогда, когда хотят. В данном случае сели



централизованно - устали после занятий физкультурой.



развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.



Также используем ленточки на физкультурных занятиях.



На ладошку кладем вату и дуем.



Занятия в ДЮСШ №1 спортивной гимнастикой.

Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему



Хождение по массажной "Дорожке Здоровья"

В основе этого метода положено раздражение рефлексогенной зоны стопы путем хождения по массажной дорожке. Ноги являются распределительным щитом. Стопа имеет 72 тысячи нервных окончаний, через которые идут импульсы к любой части тела. Закаливание проводится после сна. По массажной дорожке дети проходят босиком 3-5 кругов, выполняя специальные упражнения.

Начинаем босо хождение в помещении, в теплой комнате, первые дни только по ковру в



течение одной минуты, затем прибавляли по одному



тренажеру и, таким образом, увеличивали постепенно время до 3 минут.

В работе с **детьми** с нарушением речи успешно применяется **метод использования массажных мячей в сочетании с речевыми двигательными упражнениями.**

Цель методики:- скорректировать **речевые** нарушения с

помощью **использования массажных мячей.**

Симпатичный шарик с шипами («ёжик», лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки. Катая его между ладонями, ощущается прилив тепла и лёгкое покалывание.

Массажный мячик – эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, **разработки мышц.** Ребристая игольчатая поверхность мяча мягко воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение, способствуя развитию



речи. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду малыша, стимулируя его психомоторное развитие



Советы родителям по проведению самомассажа

Рекомендации для выполнения самомассажа ушных раковин

1. **Самомассаж** ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук

2. При этом используются такие приёмы массажа: разминание, растирание, поглаживание.

3. Обязательно должны быть учтены гигиенические основы массажа.

4. Время, необходимое для **самомассажа** **обеих ушных раковин**, не превышает 2 минут.

5. **Самомассаж** ушных раковин можно проводить от 1 — 2 и более раз в день в зависимости от эффективности его действия и общего **самочувствия**.

6. Дыхание при **самомассаже** должно быть ровным и спокойным, тихим и комфортным, темп должен составлять примерно 6-12 дыхательных движений (*вдохов — выдохов*) в минуту. Тип дыхания — нижний или совместно нижний и средний.

Немаловажным является то, что такой вид массажа могут выполнять **самостоятельно не только взрослые**, но и дети дошкольного возраста. При этом для **самомассажа** ушей не требуются какие-то специальные условия. Его можно выполнять в любой удобной для этого позе (*стоя, сидя, лёжа*).

Единственным важным условием для дошкольников является, конечно,

выполнение **самомассажа** в **форме игры**.

Научить ребёнка выполнять движения массажа в определённой последовательности Вам поможет небольшое шуточное стихотворение.

Взяли ушки за макушки.
(самомассаж ушной раковины выполняется большим и

указательными пальцами — большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки (*большим и указательным пальцами с обеих сторон*)

Потянули... (*несильно потянуть вверх*)

Пощипали... (*несильные нажимы пальцами, с постепенным*

Вниз до мочек добежали. продвижением вниз)

Мочки надо пощипать: (*пощипывание в такт речи*)

Пальцами скорей размять... (*приятным движением разминаем между пальцами*)

Вверх по ушкам проведём (*провести по краю уха, слегка сжимая большим и*

И к макушкам вновь придём. указательным пальцами)



ДЕТСКИЕ РАССУЖДАЛКИ

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Надо пить чай с лимоном и медом. Побольше гулять на свежем воздухе, играть в подвижные игры,



Нужно дышать свежим воздухом, по утрам каждый день делать зарядку, пить горячие напитки, всегда надо кушать овощи и фрукты, там много витаминов.



Надо активно заниматься спортом, плавать в бассейне, кушать полезную пищу, фрукты и овощи, спать в легкой одежде.



Кататься на лыжах, бегать, летом ходить босиком по траве, часто мыть руки, чипсы нельзя кушать, лимонады нельзя пить



Советуем почитать

Рекомендуемые произведения художественной литературы по **формированию основ здорового образа жизни** у детей младшего и среднего дошкольного возраста:

Личная гигиена:

В. Приходько «*Вот когда я взрослым стану...*»

Потешка «*Теплое водою*», «*Водичка, водичка умой мое личико*», «*Лейся чиста водица*», «*Серый зайка умывается*», «*Солнце рано утречком*»

И. Демьянов «*Замарашка*»

А. Кондратьев «*Зеркало*»

Р. Сеф «*Мыло*»

Э. Мошковская «*Уши*», «*Нос умойся*»

И. Токмакова «*Гном*»

Р. Куликова «*Мыло*»

Э. Фарджен «*Мыльные пузыри*»

С. Капутикян «*Хлюп-хлюп*»

Ю. Тувим «*Письмо ко всем детям по одному важному делу*»

О. Нэш «*Микроб*»

С. Погореловский «*Про глазки-глазки, про глаза-глазища*»

Я. Бжехва «*Муха-чистюха*»

К. Чуковский «*Мойдодыр*»

Е. Благинина «*Аленушка*»

Г. Лагздынь «*Лапки*»

Культура питания:

Г. Лагздынь «*Куклу кормили?*», «*Просто объеденье!*»

О. Дриз «*Ну и каша!*»

Э. Мошковская «*Маша и каша*»

С. Капутикян «*Кто скорее допьет?*»

Потешка «*Ножками потопали*», «*Ладушки, ладушки*», «*Я пеку, пеку, пеку...*», «*Жили были сто ребят*», «*На столе салфетки*», «*У нас много ребят*», «*Пять проворных пальчиков*»

А. Прокофьев «*Вечером*»

И. Токмакова «*Ай-да суп!*»

Тим Собакин «*О пользе овсяной каши*»

Р. Сеф «*О той, у которой много глаз*», «*Сахар*»

Ю. Мориц «*Зеленеет лук в воде...*», «*Пирожок*»

С. Погореловский «*Хлебушко*»

Н. Кончаловская «*Показал садовод, нам такой огород*»

В. Лунин «*Кто с чем дружит*»

З. Александрова «*Вкусная каша*»

Самообслуживание:

Потешки «*Уж я косу заплету*», «*Где мой пальчик?*», «*Мне уже четыре года*», «*Завяжу потуже шарф*», «*Наша Маша маленькая*», «*Дождик, дождик, кап, кап, кап*», «*Этот пальчик хочет спать*», «*Вот они сапожки*»

В. Бардадым «*Вот как Галю одевали*»

Г. Лагздынь «*Одевали малыша*»

С. Капутикян «*Пожалейте нас!*»

Э. Успенский «*Мальчик стричься не желает*»

Э. Мошковская «*Митя и рубашка*»

Е. Благинина «*Как у нашей Ирки*»

Х. Беллок «*Носорог*»

А. Кондратьев «*Зеркало*»

З. Александрова «*Катя в яслях*», «*Мой мишка*»

Н. Павлова «*Чьи башмачки?*»

Сон и покой:

Р. Сеф «*Тишина*»

И. Токмакова «*Тихо-тихо*»

Й. Кайнар «*Доброй ночи!*»

А. Кондратьев «*Доброй ночи!*»

П. Воронько «*Спать пора*»

Режим дня:

Е. Серова «*Лягушонок*»

А. Говоров «*Секрет бодрости*»

Рекомендуемые произведения художественной литературы по **формированию основ здорового образа жизни** у детей старшего дошкольного возраста:

• **«Здоровье и болезнь»:**
А. Акулин *«Людоеды»*,
В. Бондаренко *«Где здоровье медвежье»*,
В. Беспалов *«Голубая льдинка»*,
С. Афонькин *«Как победить простуду?»* и *«Откуда берется болезнь?»*

• **«Движение и здоровье»:**
Стихотворения о зарядке Г. Граубина, Е. Ильина, Л. Мезинова, С. Пркофьевой, Г. Сапгира;

Рассказы Ч. Янчарского *«Приключения Мишки-Ушастика»*,

В. Голявкина *«Про Вовкину тренировку»*,

С. Афонькина *«Как стать сильным?»* и *«Зачем делать зарядку?»*

• **«Полезная и вредная пища»:**
Стихотворения Ю. Тувима, Э. Мошковской, Г. Сапгира, С. Пркофьевой, Л. Мезинова, Ф. Алхазовой и др. ;

Рассказы Н. Коростылева, С. Козлова;

• **«Закаливанием»:**
рассказы Н. Коростелева *«Ласковое солнце»*, *«Свежий воздух»*, *«Босиком! Босиком!»*;

А. Иванова *«Как Хома зимой купался»*;

стихотворения С. Эйдлина, В. Семенова, П. Брешенкова;

• **«Культурно-гигиенические навыки»:**

стихотворения Э. Мошковской, Я. Акима, М. Газиева, Р. Куликовой, Н. Кондратьева, Е. Благиной, Г. Ладонщикова и др. ;

рассказы Н. Коростелева, Э. Успенского, С. Афонькина;

• **«Режим и здоровье»:**
стихотворения Г. Ладонщикова, Р. Гейдера, Г. Граубина, С. Маршака, О. Дриза, В. Левина;

• **«Спорт и здоровье»:**
стихотворения Е. Ильина, Ю. Разумовского, В. Берестова, А. Говорова, З. Александровой;
рассказы В. Голявкина, М. Кривич и О. Ольгина.

Для просмотра мультипликационных фильмов вместе с детьми рекомендуем:

- «Команда Познавалова. Тайна едкого дыма»
 - Смешарики «Азбука здоровья»
 - «Здоровье начинается дома», «Ох и Ах»
 - «Мойдодыр»
 - «Про бегемота, который боялся прививок»
 - «Лесная история»
 - «Птичка Тари»
 - «Карандаш заболел»
 - «Королева Зубная щетка»
 - «Уроки Тетушки Совы» – Уроки осторожности.- «Лекарства», «Микробы»
- <https://4brain.ru/zozh/#1>** сайт о здоровом образе жизни (ЗОЖ)