МБДОУ «Детский сад присмотра

и оздоровления №134 «Крепыш»

воспитатель 1 категории

Кропачева Т.А.

**Тема: «Нетрадиционные способы оздоровления детского организма посредством гимнастики у –шу»**

Созерцая отражение луны на воде - утро приносит радостное чувство надежды, так приветствовали друг друга мастера у – шу.

Не для кого, не секрет, что здоровье детей - главное достояние нации, значительно ухудшается. Важнейшим средством укрепления здоровья в ДОУ является физическая культура. Однако, традиционно сложившаяся система физкультурно - оздоровительной работы, по данным многочисленных исследований и нашей практической работы в детском саду для тубинфицированных детей № 134 «Крепыш», не дает нужного эффекта, процент заболеваемости среди дошкольников остается высоким. Все это подтолкнуло нас к поиску эффективных нетрадиционных средств оздоровления детского организма. Одной из инновационных здоровьесберегающих технологий является – у - шу, которое, пройдя через семитысячилетний путь развития, сложился в уникальный способ гармонизации физических и нравственных сил человека.  Так что же такое у -шу. По восточной мифологии существуют пять путей к совершенству, один из которых путь воина. Если дословно у - шу – это “воинское искусство”, но У-ШУ - это не только, восточное единоборство, но и философская система, психофизический тренинг, специальные упражнения. В дошкольном возрасте у-шу рассматривается как комплекс специальной суставной гимнастики.

Анализ научно-методической литературы, который мы провели, свидетельствует о малом количестве научных работ по у - шу. В основу своей деятельности мы положили практические рекомендации для проведения оздоровительных занятий с детьми  дошкольного возраста Aлексея Гаськова и Олега Васильева и других исследователей, представленных на слайде. Теоретической базой являются современные исследования о истории, теории и практики у - шу, представленные в трудах Aлексея Маслова, а так же диссертационной работе Шамиля Шихшабекова «Использование элементов гимнастики у-шу в физическом воспитании детей». Однако, неоднозначность и дискуссионность о содержании и формах применения  у - шу в дошкольном возрасте, проблема комплексного подхода к обучению детей ведут к необходимости теоретического и практического изучения использование гимнастики у - шу в детском саду. Все это побудило нас заняться экспериментальной работой по теме: «Гимнастика у – шу, как одно из нетрадиционных средств оздоровления детского организма». У - шу имеет большое оздоровительное и развивающее значение. Занятия данной гимнастикой развивают силу, гибкость, координацию движений. Воспитывают многие личностные качества, такие как трудолюбие, настойчивость, организованность. Через движения у - шу ребёнок развивает свой мозг, улучшается внимание, память. Формируется правильная осанка, придающая движениям красоту и грациозность. Гимнастика у - шу наиболее полно отвечает специфике нашего ДОУ, а именно, укреплению дыхательной системы как основы профилактики туберкулеза. Значительно повышает защитные силы организма, не даром китайские мудрецы говорили: *«Овладевшему гимнастикой у - шу не потребуется лекарств”.*

Цель и задачи исследования вы видите на слайде.

Были выделены объект и предмет исследования.

**Гипотеза исследования** основана на предположении, что применение специальной программы обучения детей у - шу в качестве вариативной части физической культуры, будет способствовать укреплению здоровья дошкольников. Нам предстояло экспериментально доказать ее эффективность. Исходя из поставленных задач, составлен перспективный план по совершенствованию системы физического воспитания и оздоровления детей. В нем отражена предстоящая деятельность детьми, родителями, педагогическими работниками. Была разработана специальная программа оздоровления детей средствами гимнастики у -шу, реализуемая через работу физкультурно-оздоровительной секции «Белый лотос». Экспериментальную работу мы начали три года назад, взяли 2 средних группы – одну в качестве контрольной, с которой работа велась по традиционной системе и экспериментальную, основанную на использовании дополнительно к традиционной системе, специальной программы «У- шу». Мы используем у -шу в виде оздоровительной гимнастики, основным содержанием, которой являются общеразвивающие упражнения, часть из которых представлены на слайдах. (ЛОТОС 075) Большинство упражнений носит характер подражания действиям разных животных, таких как змея, обезьяна, тигр, журавль и т.д. Каждому упражнению дается образное название, это увлекает детей. «Удав заглатывает птицу» (065), «Двойное кольцо змеи» (072), Сжатое кольцо(070), «Сломанный ветром тростник» (101), «Журавль взлетает в небо» (108) . Дети выполняют упражнения, не просто подражая воспитателю, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Кроме того гимнастика у – шу включает в себя дыхательные упражнения, базовые движения ног и рук, комплексы самомассажа, например, *«Пятиступенчатая кисть»,* который я предлагаю вам выполнить вместе со мной. Положите на стол левую руку и выполняйте вместе со мной:

*указательным пальцем правой руки нажимаю на каждый ноготь, говоря:*

***Это тигр, журавль, леопард, дракон, змея.***

*указательным пальцем правой руки провожу от ногтя до запястья*

***Буду очень сильным я.***

*указательным пальцем правой руки поднимаем каждый палец левой руки и опускаем его до щелчка:*

***Человек с у-шу не болен, он борец, философ, воин***

Правой рукой мы обхватываем запястье левой руки и круговыми движениями растираем его:

***Всем нам полезней искусство пресечения болезней.***

В ходе непосредственно образовательной деятельности  
после каждого упражнения предлагаем детям расслабиться, сделать несколько шагов, помассировать работающие мышцы. Упражнения из китайской гимнастики Ушу мы часто делаем вместо утренней гимнастики,  
*интернет* (слайд). Занятия секции «Белый лотос» проводим систематически 2 раза в неделю в интересной форме.

У детей проявился положительный интерес к занятиям у - шу. Они начали контролировать себя, стремятся стать лучше. Обеспечению успешности в работе способствует активное вовлечение родителей в орбиту педагогических устремлений педагогического коллектива.

С целью их ознакомления с гимнастикой у - шу, ее значением в укреплении здоровья, простейшими упражнениями, которые родители могут выполнить со своим ребенком дома проведены следующие мероприятия, представленные на слайде

Многие родители высказали нам свою благодарность, отмечая, что у детей улучшилась осанка, координация движений, они стали более ловкими, гибкими, собранными. Я вам предлагаю выполнить вместе со мной два упражнения, особенно любимых детьми и родителями нашего сада, пожалуйста, встаньте поудобнее, и повторяйте за мной:

Первое упражнение **«Клинок дракона» .** Встаньте ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки разводим через стороны вверх, соединяя ладони перед грудью, Делаем выпад в сторону с одновременным подниманием рук вверх, над головой. Руки разводим через стороны , соединяя пальцы в кулак, ставя на бедро. Правую руку клинком поднимаем вверх, плавно опускаем вниз, отводя руку в левую сторону. Разворачиваем туловище в правую сторону, вслед за рукой. Делаем круговое движение руки, хват, сжимаем в кулак и возвращаем на бедро. То же самое делаем другой рукой. А сейчас упражнение- сюрприз **«Водопад»**, для профилактики остеохондроза. Встали прямо, руки вдоль туловища. Поднимаем плечи максимально вверх, стараясь коснуться плечами ушей. Отводим плечи назад, максимально, соединяя лопатки, и плавно опускаем вниз, еще раз. Почувствовали ли вы, как горячим водопадом тепло прокатилось по вашей спине?

Мониторинг здоровья, функционирующий в ДОУ, позволил сравнить динамику показателей здоровья детей в экспериментальной и опытной группе и продемонстрировал значительное улучшение уровня здоровья детей, занимающихся гимнастикой у - шу.

Отслеживание осуществлялось по следующим показателям: обратите внимание на слайд:

Слайд

- кратность заболеваний в течение года;

- продолжительность заболевания;

- тяжесть заболевания;

- улучшение физического развития.

Таким образом, гипотеза, выдвинутая в ходе исследования, подтвердилась. У многих воспитанников уже неплохие результаты. Шпагат (111) и лягушка (109) - любимые детские упражнения.

Диагностика, проведенная социально-психологической службой показала, что у большинства детей появилось желание быть здоровыми, активно формируются личностные и физические качества, такие как: смелость, выносливость, ответственность, ловкость. Возрос интерес к занятиям физической культурой. Свой опыт я неоднократно представляла на суд коллег, проведя консультации, которые вы видите на слайде. С одной из таких технологий я хочу поделиться с вами. Положите шар на левую ладонь и выполняйте вместе со мной.

***Покружили -*** вращаем шар круговыми движениями между ладонями

***Повертели –***прокрутить шар между большим и указательным пальцем

***По дорожкам полетели –***проводим прямые движения от запястья по каждому пальцу

***Вокруг кисти покружили –*** проводим шаром вокруг ладони

***На ладошки положили.***

Давным – давно, великий Конфуций сказал:

*«Если хочешь прожить год - сей рис;*

*Если хочешь прожить десять лет - посади яблоневое дерево;*

*Если хочешь прожить жизнь - воспитай ребенка!*

*Ребенка крепкого духом и телом, во славу семьи и родине и подарите ему у – шу, бесценный дар, который будет наполнять его здоровьем, энергией и уверенностью в своих силах долгие – долгие годы».*

Спасибо за внимание!