**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида «Радуга»**

**НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Инструктор по физической культуре**

**Познанская О.О.**

Очень часто родители обращаются с просьбой оказать помощь их робким, стеснительным детям, которые при поступлении в школу остро ощущать неуверенность в себе и нуждаются в поддержке. Перед нами стоит важная задача – помочь дошкольникам до поступления в школу преодолеть в себе застенчивость, робость, необоснованную стеснительность, воспитать у них самостоятельность, умение адаптироваться в различных ситуациях.

Основной задачей коррекционно-педагогической работы являются воспитание физически и психически здоровой личности.

**Работа ведётся в трёх направлениях:**

1. укрепление физического здоровья детей и формирование у них уверенности красивой осанки с использованием нетрадиционных форм оздоравливания;
2. формирование положительных эмоций и чувств;
3. воспитание оптимистического мироощущения.

*Промывание носа холодной водой* –восстановить носовые дыхание,чтоочень важно для естественного оздоровления. Освободить носоглотку от вирусных инфекций, которая впоследствии опускается в верхние дыхательные пути. Подставить под холодную проточную воду ладони, одним пальцем зажать левую ноздрю, а правой легко втянуть воду из ладони в нос и резко вытолкнуть её (затем то же правой и левой ноздрёй).

*Здоровое питание* –усилить значимость растительной пищи для роста и развития детского организма. Способствовать нормализации функции желудочно-кишечного тракта. Повышать жизненные силы, устойчивость к простудам. Пшеницу тщательно промыть холодной водой. Затем в эмалированной посуде раскладывают между двумя слоями влажной хлопчатобумажной ткани и ставят в тёплое место. Верхнюю салфетку время от времени увлажняют. Через 32–34 ч. пшеницу, у которой появились ростки нужно несколько раз помыть холодной кипяченной водой и «эликсир жизни» готов к употреблению. Употреблять по 1 ст. ложки после дневного сна.

*Оздоровительный бег (дозированный)* –дать детям эмоциональныйзаряд бодрости и духовного равновесия; тренировать дыхание, укреплять мышцы, кости, суставы. Оздоровительный бег должен проводиться с небольшой подгруппой детей (5–7) человек, при этом учитывается физический уровень подготовленности детей. В старшем дошкольном возрасте пробегают в среднем темпе (2,4–2,7 м/с) без остановок значительные расстояния – от 950 м до 1600 м – за промежуток времени от 5 до 11 минут.

Оздоровительные пробежки целесообразно проводить не менее 2 раза в неделю в дни, когда нет физических занятий, во время утренней прогулки, а также в холодное время года в конце дневной прогулки.

При проведении оздоровительного бега осуществляется индивидуально-дифференцированный подход. Так детям 5–6 лет с высоким и средним уровнями двигательной активности предлагают пробежать 2 круга (500 м), малоподвижным – 1 круг.

Дети 6–7 лет с высоким и средним уровнем – 3–4 круга, малоподвижным – 2 круга.

Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, затем упражнения стоя на расслабление мышц (2 -3 минуты):

– при выборе дистанции для бега важно учитывать состояние здоровья уровень двигательной активности детей;

– все дистанции для бега должны быть размечены (длины полукруга и одного круга);

– бег должен доставлять «мышечную радость» и удовольствие;

– нужно вырабатывать у детей чувство скорости в беге, темп;

– после бега не забывать об упражнениях на расслабление и дыхание;

– в зимнее время года желательно не прекращать пробежки, при этом учитывать одежду и длину дистанции, которая сокращается (от 250 до

500 м).

*Дыхательная и звуковая гимнастика. Цель* –научить детей дышатьчерез нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

*Самомассаж. Массаж* –повысить защитные средства слизистых и т.д.Во время утренних процедур самомассаж ушных раковин, пальцев. Во время дыхательной гимнастики.

Массаж – это совокупность приемов механического дозированного воздействия на тело человека с помощью различных приёмов и манипуляций, проводимых руками или с помощью специальных аппаратов с лечебной или профилактической целью. Органы и системы организма не остаются безразличными к этому воздействию, они реагируют на него различными функциональными изменениями.

Массаж становится неотъемлемой частью комплексной профилактики и лечения разных недугов. Проводить лечебный массаж полез, но не менее одного раза в день.

*Обливание холодной водой –* способствовать пробуждению нервнойсистемы, мобилизации внутренних сил организма. Обливание проводится как правило 20–30 с. После него ребенок быстро вытирается на сухую.

*Тренинг* –элемент психической дисциплины,которому можно и нужнонаучить дошкольников, способность преувеличивать положительное и растворять, распылять отрицательное.

При выполнении тренингов важным является умении детей вообразить описываемую ситуацию, что в свою очередь дает им возможность успокоиться, снять излишнее напряжение и повысить своё настроение.

*Аутотренинг* –воздействовать на подсознание с помощьюрасслабления мышц, дыхания, учить расслабляться. После двигательной активности необходимо изолированно от посторонних шумов сесть в кресло, или лечь, расслабиться, отвлечься от тревожных мыслей; дышать глубоко и спокойно.

*Релаксация* –это один из путей преодоления внутреннего напряжения,основанный на более или менее сознательном расслабление мышц. Даже дошкольники, живущие в современном цивилизованном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки; постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость, приводящие в дальнейшем к перенапряжению. Обучая детей методом релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояния покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – ещё один шаг к воспитанию у них уверенности в себе.

Для получения наибольшего оздоровительного эффекта необходимо соблюдать следующие правила при подборе упражнений и их выполнение.

1. Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.
2. Расслабляться лучше с закрытыми глазами.
3. В зависимости от условий применения данных упражнений используются различные позы.
   1. Во время выполнения. Учить детей распознать ощущения напряженности и расслабленности.
   2. Не спешить заканчивать релаксацию.
   3. Дети могут полежать, если им хочется.
   4. Выходить из этого состояния нужно медленно и спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.

При использовании упражнений на релаксацию отдельных частей тела учитывается предыдущий вид деятельности детей (так, если было рисовано или аппликация, то целесообразно выполнять упражнения на расслабление мышц рук, спины, шеи).

Желательно при выполнении релаксации использовать спокойную музыку.

Нетрадиционные методы: как вводная медитация, спокойный танец, релаксация. Они помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость и снять усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Упражнения сопровождаются различными текстами, помогающие детям лучше представлять тот или иной образ, войти в него.

Среди нетрадиционных форм оздоровления можно выделить такие,

как:

*Ароматерапия –* это запах оздоровляющий среди разнообразиярастительного мира уже в древности человек обратил внимание на растения с приятным или острым ароматом, липкие на ощупь и широко использовал их для лечения недугов. Пользу приносят не только запахи, ласкающие органы обоняния, успокаивающие, но нередко и резкие (в малых дозах), способствующие активизации дыхательного процесса, а значит, и обеспечения организма кислородом. Младенцы узнают мать практически сразу же после рождения, еще не видят лица, не отличая голоса. Женщины, обоняние которых намного тоньше, чем у мужчины, особенно чувствительны.

Человек научился выделять отдельные ароматические вещества из растений – эфирные масла и ароматические смолы.

Ароматерапия – лечение эфирными маслами растений, которые оказывают психологическое физиологическое воздействие. На разных людей один и тот же запах действует по-разному, часто он вызывает воспоминания какие-то ассоциации.

В воде масло не растворяется. Можно растворить его в 1 ст. ложка молока и добавить в ванну.

Пора переходить к эффективным и нетоксичным природным средствам, польза от которых для человека проверена тысячелетиями.

Ароматерапия дает такие результаты, которые невозможно получить никакими другими современными лекарственными средствами.

*Фитотерапия –* это лечение растениями.Лучше начинать приемфитопрепарата с 2–3 растениями, через 5–7 дней добавить еще 1 и т.д.

Следить за реакцией организма. Фитопрепараты употребляют за 20–30 мин. до еды. Водные извлечения хранят 2–3 суток в прохладном месте.

Фитотерапия рекомендует: чай употреблять только внутрь; сборы внутрь и наружно (клизмы, компрессы, ванны и др.); порошки внутрь и наружно (присыпки, пластыри, соки свежих растений – внутрь и наружно. В домашних условиях чаи и настои удобно готовить в термосе на ночь).

*Музыкотерапия* –это лекарство,которое слушают.О том,что музыкаспособна изменять душевное и физическое состояние человека, знали еще в Древней Греции, в других странах. В конце прошлого века русский физиолог И.Р. Тарханов своими оригинальными исследованиями доказал, что мелодии доставляющие человеку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка даёт прямо противоположный эффект. Музыка, которую охотно слушают, стимулирует выделение пищеварительных соков и повышает аппетит. В том смысле оркестры вполне оправданы в кафе и ресторанах.

Было замечено, что музыка действует избирательно – в зависимости не только от характера, но и от инструмента, на котором исполняется.

Игра на кларнете влияет на кровообращение. Скрипка и фортепиано лучше всего успокаивают. А самым расслабляющим действием обладает флейта.

В Японии музыка стала одним из элементов родовспоможения. Часто звучит пронизанный светлой радостью концерт Моцарта в палатах для рожениц шведского г. Хаммастада. Полагают. Что именно этой музыке акушеры обязаны необычно низким показателем ранней детской смертности.

Самый большой эффект от музыки в профилактике и лечении нервно-психических заболеваний. Музыка может умиротворять, расслаблять и активизировать, облегчать печаль и вызывать приток энергии, а то и будоражить, создавать напряжение, вызывать агрессивность. Музыка влияет на людей острее, чем слово. Восприятие музыки очень индивидуально. Если вы подавлены, грустны, тревожны и хотите выйти из этого состояния, не ищите сразу же мажорную музыку. Вначале послушайте что-нибудь мелодичное, задумчивое, «сочувствующее» вам, а уж затем жизнерадостное, бодрящее. Постепенно вы как бы войдёте в этот музыкальный поток, и он будет уносить все ваши печали.

Целительные свойства музыки реализуются, влияя на слух, а через него на психику человека.

*Цветотерапия* –это цвет врачующий.Цвету издавна придавалосьмистическое значение и благотворное лишь отрицательное действие на человека. Одни цветы ласкают взгляд, успокаивают, способствуют приливу внутренних сил, другие раздражают, вызывают не лучшие эмоции. Одни бодрят, другие угнетают. Причем на одних они действуют так, а на прочих иначе. Словом, влияние цвета носит избирательный характер.

Красный цвет полезен при всех воспалительных заболеваниях, в т. ч. оспе, волчанке. Пациент, ими страдающий, помещается в комнате, где все красного цвета, и все лучи, сюда проникающие, должны быть красными.

Синий цвет оказывает особое успокаивающее воздействие. Люди умственного труда найдут, что им легче работать в комнате с синей лампой или синими шторами на окнах. Это прекрасное средство при психозе. И даже самые безумные маньяки будут побеждены успокаивающим влиянием, если их обитая войлоком комната для буйных освещена синим светом. Этот цвет также полезен для слабых глаз. Зеленый цвет эффективен при лечении воспалений глаз. Оранжевый обостряет аппетит. Жёлтый исцеляет кишечник.

Рисунок, комбинация фигур тоже наряду с расцветкой тканей, характеризуется биоэнергетически различными диапазонами частот собственного излучения. Треугольник – низкочастотный, четырехугольник – высокочастотен. Смешанные конфигурации могут оказываться низкочастотными (что опасно для жизни!) и высокочастотными. Вот почему исследователи рассматривают покрой одежды (форму) именно в сочетании с расцветкой ткани как уникальную цветоформу с присущим ей энергетическим воздействием сетчатку глаз. Правильный выбор геометрических форм и цвета выполняет адаптационную (приспособительную) функцию в биоэнергетической структуре среды обитания, а разумная, отрегулированная биоэнергетика жилища, домашней одежды и украшений уменьшает энергетические потери человека, способствуя сохранению психического и физического здоровья, увеличивая работоспособность, повышает устойчивость к стрессовым ситуациям.

Личный вкус, индивидуальный выбор расцветок и рисунка, покрой одежды по личностным меркам привносит в наше общение особые тональности, бережно охраняемые в культуре.

*Камнетеропия* –это«Волшебные»камни.Существует целая«отрасль»литературы о необыкновенных целительных свойствах минералов, о благотворном влиянии различных редких камней на здоровье психику человека.

*Металлотерапия (медетерапия (медь, монеты до 1961 года), термосталехирурготерапия, серебротерапия)* –это целительные металлы.

Свойства некоторых металлов, действуют на здоровье человека. Кто не знает, как вредно производство, где присутствует, например, свинец и ртуть. И совсем другое дело – серебро, стоит его опустить в воду на некоторое время, она обретает целительность. Если прижали палец дверью или ударили по нему молотком. Под ногтем появилось почернение – синюшность (гематома). Простой, безопасно безболезненный способ. Кусочек затупленной проволоки, лучше всего – разогнутую канцелярскую скрепку. Нагреть докрасна над пламенем свечи (зажигалки, спички) и сразу же прожечь ногтевую пластинку в центре просвечивающейся гематомы. Через тонкое отверстие брызнет кровь – и тут

же наступит облегчение. Своевременное удаление гематомы сохранит ногтю пластину.

*Массажетерапия –* это точечный массаж.Лучше всего начинать смассажа «Ритуал каждого дня». Жизненно активных точек нашего тела. Во время сна замедляются все процессы. Из состояния сна в положение бодрствующих надо выходить постепенно, плавно. Сначала следует обеспечить головной мозг кислородом. Этому способствует дыхательная гимнастика. Затем делаем гимнастику для пальцев, постепенно нагружать более крупные суставы опорно-двигательного аппарата. Отлично активизирует работу всего организма стимуляции подошв ног с помощью массажёров, катания шариков или просто походить босиком. Во время умывания обязательно промывать (3–4 раза) полость носа. Перед завтраком полезно выпить немного жидкости (чай, кофе, молоко, вода) – это подготовит органы желудочно-кишечного тракта приёму пищи.

Классический контактный расслабляющий массаж.

Проводится руками, а иногда применяются специальные приспособления вибраторы и механомассажёры).

Массаж дыхания – массаж внутренних органов.

Бесконтактный массаж – влияние одного биологического объекта на другой.

Медитация – энергонасыщение организма. С помощью волевых усилий мысленного действия, образного представления можно распределять биоэнергию, направлять её туда, где нужно устранять острые энергетические дисбалансы.

Рефлексотерапия (массаж ступней) – успокаивает нервы, надавливает на определенные точки, связанные соответствующими органами, может добиться гармоничности работы этих органов.

*Водотерапия.* Воздушные ванны;сухое обтирание;обтирание мокрымполотенцем; обливание; холодный душ; моржевание; аквабилдинг – упражнения в воде; бальнеотерапия – применение минеральных вод, грязей, морских и речных купаний; баня.

*Светотерапия.* Помогает перенастроить биологические часы,лечитнарушение сна, связанное с депрессией, а также седативного аффективного

расстройства – депрессии, вызываемой недостатком естественного освещения в зимний период.

*Смехотерапия.* Ускоряет выздоровление,помогает справляться струдностями, сохранять душевное равновесие оптимизм. Их не заменяет лечение, но служит сильным и приятным дополнительным средством. Смех позволяет полностью расслабиться, вот почему от смеха иногда падают.

*Игротерапия.* Метод психотерапевтического воздействия на детей ивзрослых с использованием игры. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряжённость, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая социально значимых последствий.

Характерная особенность игры – её двуплановость. Отличительные признаки развёртывания игры – быстро меняющиеся ситуации, в которых оказывается объект после действий с этим, и столь же быстрое приспособление действий к новой ситуации. Цель игровой терапии – утверждение уникального «Я» ребёнка, его самоценности; служить интересам детей.

*Музыкально-ритмическая деятельность Занятия по ритмике и танцу включают различные виды*

*деятельности:*

1. Упражнения, с помощью которых совершенствуются навыки основных движений (ходьба, бег, прыжки), происходит усвоение танцевальных элементов (упражнения для рук и верхнего плечевого пояса), упражнения без музыки и психогимнастика.
2. Упражнения с музыкально – ритмическими заданиями или музыкально – дидактическая игра.
3. Упражнения с предметами (если они не входят в упражнения по совершенствованию основных движений), подвижные игры, танцы.

Психогимнастика очень полезна для всех детей, но особенно для тех, кто отличается чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, замкнутостью и т.д.

Такие реакции встречаются у детей с неврозами, легкими ЗПР, а также у детей практически здоровых. Основной акцент в психогимнастики сделан на обучение элементам техники выразительных движений, а также на приобретение навыков в расслаблении. Все это поможет сохранению психического здоровья и предупреждению эмоциональных расстройств.

С помощью предлагаемого материала по психогимнастике детей обучают азбуке передачи эмоций – выразительным и разнообразным движениями. В основном используется бессловесный материал, и очень важно педагогу уметь продемонстрировать выразительное и красивое выполнение движений. Психогимнастика – это специальные занятия (этюды, упражнения, игры) направления на развитие и коррекцию познавательной и эмоциональной сферы психики человека, его сознанием существуют сложные взаимосвязи. Учитывая это, физические упражнения можно использовать не только для физического совершенствования, но и для развития памяти, внимания, воли, воображения, творческих способностей.

Музыкально-ритмические навыки и навыки выразительных движений приобретенные в упражнениях позволят детям полнее и качественнее проявить себя в танцах.

На основании литературных данных по теме исследования можно сделать следующие выводы.

В систему физического воспитания детей дошкольного возраста в детском образовательном учреждении с целью повышения двигательной активности необходимо включать различной формы занятий физическими упражнениями: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения на свежем воздухе, элементы спортивных игр, гимнастику после дневного сна, бодрящая гимнастика, физкультурные досуги, праздники, дни здоровья, посещение детских спортивных секций, плавание, ЛФН и массаж.

С целью оздоровления детей разработана система закаливания водой, воздушными и солнечными ваннами, ходьба босиком по «тропинке здоровья».

Наряду с традиционными в процессе физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении могут

быть использованы такие методы оздоровления детей, как ароматерапия, фитотерапия, металлотерапия, цветотерапия, светотерапия, камнетерапия и т.д.).

Самостоятельная двигательная активность детей в группе, на прогулке.

Совместные занятия по физкультуре детей с родителями.