

# *«Нетрадиционные методы оздоровления в ДОУ.»*



**Выполнила  
воспитатель  
МАДОУ № 16  
Демко Елена Витальевна**



**«Здоровью научить нельзя -  
надо воспитывать потребность быть здоровым».**

**Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Всё, что приобретено ребёнком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.**



# Цель и задачи

**Цель:** Поиск новых форм и методов использования здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ, приобщение детей к физической культуре и здоровому образу жизни.

## **Оздоровительные задачи:**

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, закаливания, гигиенических навыков.

## **Образовательные задачи:**

Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через спортивно – оздоровительную активность.

## **Воспитательные задачи:**

Воспитание потребности в здоровом образе жизни; потребность в физических упражнениях и играх; расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.



# Механизм реализации

- ❖ *Изучение литературы по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.*
- ❖ *Изучение семьи.*
- ❖ *Составление планов и сценариев мероприятий с использованием нетрадиционных подходов.*
- ❖ *Диагностическое обследование физического развития детей*
- ❖ *Составление плана работы по физическому воспитанию и оздоровлению с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья детей.*
- ❖ *Привлечение родителей к физкультурно-оздоровительной работе ДОО (участие в спортивных мероприятиях, анкеты)*
- ❖ *Преобразование развивающей предметной среды – пополнение физкультурных уголков, соответствующих основным принципам здоровьесберегающей политике детского сада.*

**Организация системы закаливания** – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода. Цель закаливания – выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Закаливание воздухом – наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание детей на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями.



*Поиграем в веселые игры*



**А чтобы нам совсем было весело зимой на улице мы покатаемся.**



**Зимой на участке мы кормим птиц, а в группе вырастим лук, чтобы не болеть.**







Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники.





**Самомассаж** – помогает повысить защитные функции организма ребёнка. Во время утренних процедур проводим игровой самомассаж ушных раковин, пальцев. 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.

**Использование музыки** на занятиях по физической культуре содействует формированию у детей правильных представлений о характере движений, вырабатывает у них точность и выразительность при выполнении упражнений, положительно сказывается на эстетическом, нравственном и физическом развитии, способствует формированию правильной осанки и спортивной походке, движения становятся красивыми, ловкими, экономичными.

**Пальчиковая гимнастика** - служит для развития у детей ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращают учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

**Упражнения на фитболе** - с большим гимнастическим мячом. Упражнения с этими мячами способствуют созданию сильного мышечного корсета вокруг позвоночника, развитию выносливости, ловкости, координации движений, улучшению работы внутренних органов.

Занятия на мячах улучшают общее самочувствие, повышают эмоциональный тонус, создают оптимальные условия для правильного положения туловища, способствуя улучшению осанки и профилактики ее нарушений.

# Дыхательная гимнастика

Задачи такой гимнастики состоят в следующем:

- учить детей прислушиваться к своему дыханию;
- учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения;
- учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и дыхательных путей.





# Фитбол – гимнастика

**Фитбол-гимнастика, как современная форма корригирующей гимнастики, имеет преимущество перед традиционными методиками, поскольку позволяет решать оздоровительные, лечебные, воспитательные и образовательные задачи:**

- знакомить детей с разными видами фитболов;
- учить выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- формировать и закреплять навык правильной осанки.
- развивать способность удерживать равновесие, мелкую моторику;
- учить выполнять упражнения в паре;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.







# Степ – гимнастика

Цель такой гимнастики - показать учащимся привлекательность и доступность нетрадиционного вида гимнастики, как степ аэробика.

Задачи:

- формировать двигательные действия и развивать физические качества;
- развивать внимательность, координационные способности, гибкость;
- формировать правильную осанку и музыкально-двигательные способности.





ЕСЛИ РЕБЕНОК  
СМЕЕТСЯ, ЗНАЧИТ  
МЫ ВСЕ СДЕЛАЛИ  
ПРАВИЛЬНО



ВЫХОД



**Физкультурный уголок нашей группы наполнен интересными пособиями.**















## Ожидаемые результаты.

*Я предполагаю , что при реализации представленного механизма и системы запланированных мероприятий , повысится уровень физического, психического и социального здоровья детей.*

- ❖ Разовьется более осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.*
- ❖ Снизится количество дней, пропущенных по болезни одним ребенком.*
- ❖ Увеличится количество детей, имеющих гармоничное психофизическое развитие;*
- ❖ Нормализуются статические и динамические функции организма, общей и мелкой моторики.*
- ❖ И, как следствие, повысится способность детей к усвоению программы.*

vneuroka.ru

***Спасибо  
за  
внимание!***

vneuroka.ru