

МБДОУ «Саянский детский сад «Волшебный град»

«Нетрадиционные формы оздоровления и физкультурной работы в ДОУ»



*Инструктор по физической культуре
Берестнева Елена Анатольевна*

**«НЕ лечиться, чтобы стать здоровыми,
а укреплять здоровье, чтобы не болеть»**

**Одной из главных задач в работе –
сохранение, укрепление физического и
психического здоровья детей, в том числе и
их эмоционального благополучия**



**В дошкольном возрасте
нужно заложить
фундамент здоровья
ребенка, а так же
повысить интерес к
занятиям по физической
культуре**



Для этого необходимо:

- создать систему интересных физкультурных занятий (нетрадиционных);
- продумать специально организованную методику физкультурных занятий, включающую отбор форм проведения, содержания, методов и приёмов

Нетрадиционные формы оздоровления, применяемые комплексно в ДОО:

1.Точечный массаж и дыхательная гимнастика. (в комплексе)



С помощью дыхания можно расслаблять, восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.

Например: «задуй свечу», «остуди чай», «сдуй снежинку», «Кто дальше» и т.д.



В группах воспитатели проводят утреннюю процедуру самомассажа ушных раковин, пальцев и т.д.



2. Релаксация -

снятие внутреннего мышечного напряжения, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя



Упражнения используем в различных позах, но в основном лёжа.
При выполнении релаксации использую спокойную музыку
(Пение птиц, шум леса, шум моря и т.д.)

3.Круговая тренировка для дошкольников

Круговая тренировка подразумевает многократность повторения тех или иных движений, упражнений и способствует более прочному формированию двигательного навыка, обеспечивает достаточную физиологическую нагрузку на организм ребёнка.



4. Веселый тренинг

Упражнения способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц. Все они способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению определенных мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки. Весь комплекс упражнений направлен на повышение интереса у детей к физкультурным занятиям.



Например: «Гусеница», «Паровозик», «Карусель» и т.д.)

Помимо форм оздоровления для полноценного физического и психического развития ребёнка, использую следующие современные здоровьесберегающие технологии и методики:

- * фитбол- гимнастика;
- * упражнения на развитие выносливости, силовых качеств, правильной осанки;
- * занятия на тренажерах;
- * цветотерапия;
- * гимнастика для глаз и т. д



фитбол- гимнастика



Огромное удовольствие и интерес вызывают у детей упражнения на фитболах.



Правильная посадка на фитболе выравнивает положение таза, способствует формированию правильной осанки, развивает многочисленные мышечные группы

Силовые упражнения:



- упражнения по лазанию по канату, по царь- башне, упражнения на силу дают детям дополнительную нагрузку на мышцы, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата.



Упражнения на тренажёрах

Занятия на тренажёрах благоприятно влияют на все системы и функции организма (сердечно-сосудистая, обменные и терморегуляционные процессы).



Развитие общей выносливости и физических качеств.



Цветотерапия:

- в зале очень важна цветовая гамма спортивного оборудования. Тёплые цвета – повышают активность нервной системы, стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость.



Игры с использованием инвентаря разных цветов повышает интерес и настроение. Например: игра «Парашют»



Гимнастика для глаз



С целью снятия напряжения с мышц глаз, утомляемости – провожу гимнастику для глаз. Глаза меньше устают, повышается зрительная работоспособность, улучшается кровообращение.





Десять золотых правил здоровьесбережения, которые относятся и к педагогам:

- *Соблюдайте режим дня!*
- *Обращайте больше внимания на питание!*
 - *Больше двигайтесь!*
 - *Спите в прохладной комнате!*
- *Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!*
- *Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!*
 - *Гоните прочь уныние и хандру!*
- *Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!*
 - *Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!*
- *Желайте себе и окружающим только добра!*

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Подружившись с физкультурой, гордо смотрим мы вперёд!
Мы не лечимся мажестурой - мы здоровы целый год!

