

Муниципальное автономное образовательное учреждение № 216  
«Детский сад комбинированного вида»

**Формирование здорового образа жизни дошкольников на основе  
использования нетрадиционных оздоровительных средств.**

*Практикум для родителей.*

Подготовила:

инструктор по ФИЗО (плавание)

Попкова Наталья Анатольевна

Кемерово, 2020 г.

## **Формирование здорового образа жизни дошкольников на основе использования нетрадиционных оздоровительных средств.**

### ***Практикум для родителей.***

Не так давно у нас в стране социологи подсчитали так называемые составные здоровья среднестатистического человека. И вот какие любопытные факты высветило это исследование. Оказывается, в немалой степени здоровье человека зависит от наследственности. Но этому сейчас никто не удивляется. Самое удивительное другое, если медики станут хорошо лечить все без исключения заболевания, то от этого здоровье человека сохранится в целом лишь на 8-10, максимум на 15-17%. В то же время, если человек будет жить и трудиться в идеальных условиях, то благодаря этому его здоровье улучшится еще на 20-25%. Но вот остальные 50% здоровья целиком и полностью зависят от жизненного уклада самого человека, а точнее, от того, насколько он сам и его семья, особенно если речь идет о ребенке, уделяют внимание формированию здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно уверенно сказать, что наши дети будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Хотелось бы напомнить вам о некоторых нетрадиционных формах оздоровления детского организма. Огромный плюс таких упражнений, что они в принципе не требуют больших помещений, оборудования, времени, могут проводиться с любыми возрастными категориями.

Одним из наиболее перспективных и, самое главное, простых и общедоступных методов в оздоровлении детей является массаж физиологически активных точек.

Когда-то наши далекие предки, ходившие, как известно, в легких лаптях или босиком, были намного закаленнее уже с раннего детства. И это неудивительно. Ходьба по веткам, камешкам и другим неровностям почвы осуществляла повседневный разогревающий массаж подошв и являлась великолепной закаливающей процедурой.

Ходьба босиком, особенно по песку или рельефному грунту, траве – это своеобразные сеансы точечного массажа и, как уже отмечалось, закаливания,

поскольку на стопах тоже имеется представительство всего организма и есть также закаливающая зона. Вот почему всякая возможность побегать ребенку босиком – лишний шаг к здоровью. И вовсе не обязательно, чтобы ребенок много времени проводил босиком. Повседневно можно массировать стопы на скалке или круглой палке, то есть, чтобы ребенок катал их подошвами по несколько минут в день. Неплохо также приобрести специальные резиновые массажные коврики для стоп. Ребенок может ходить по этому коврику либо стоять, переступая с ноги на ногу. Еще полезнее, если он в это время будет принимать душ.

В нашем дошкольном учреждении на занятиях по плаванию применяется рефлекторный коврик. Дети проходят по отдельным звеньям тропинки, которые можно сделать самим, например:

«Полянка» - коврик с пришитыми пуговицами, оформленный цветочками и листочками;

«Холм» - коврик, внутри которого находятся камушки и пробки пластмассовые и деревянные;

«Болото» - емкость (таз) с водой и поролоном;

«Ежик» или «Луг» - массажный коврик (колючий);

«Мостик» - коврик с ребристой поверхностью (круглые деревянные палочки, соединенные пробками);

«Море» - емкость (таз) с водой и морскими камушками.

Дыхательные упражнения. Хорошее развитие грудной клетки и полноценное дыхание – залог прочного здоровья. В оздоровительно – профилактических комплексах в сауне мы выполняем различные виды упражнений, например:

Оздоровительные упражнения для горла.

«Зевота». Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот.

Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о» - позевать (5-6 раз).

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей.

Погладить нос (его боковые части) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).

Дыхательные и звуковые упражнения.

«*Гудок парохода*». Через нос с шумом набрать воздух, задержав дыхание на 1-2 сек.; с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинён).

«*Ау*». Произносим «а-а-а» - вдох ртом, затем «у-у-у» - выдох, поочередно поворачиваем голову то в одну, то в другую сторону.

«*Остуди чай*». Рукой имитируем кружку чая, через нос с шумом набрать воздух, выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «фу-фу-фу» (выдох отрывистый).

«*Пьем чай*». Рукой имитируем кружку чая, втягиваем ртом воздух, выдыхаем носом и приговариваем «Ах, какой вкусный чай!»

«*Шар лопнул*». Ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш-ш» (5-6 раз).

***Пальчиковая гимнастика*** – это ещё одна простая и доступная форма оздоровления дошкольников. Выполнение упражнений руками и пальцами не вызывает трудностей у детей. Стихотворная форма помогает придать игровой характер упражнениям. Пальчиковая гимнастика формирует произношение, умение быстро и чисто говорить, обогащает лексику. Развивает координацию движений рук, моторику кистей рук, пальцев. Совершенствует память, внимание, умение согласовывать движения и речь.

Она очень нравится детям, поэтому выполняйте упражнения вместе с детьми, укрепляйте здоровье и получайте удовольствие от общения с вашим ребёнком.

Давайте выполним несколько упражнений, которые мы выполняем в сауне.

### ***Дружба.***

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики (пальцы обеих рук соединяют ритмично в замок)

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики (ритмичное касание пальцев обеих рук)

Раз, два, три, четыре, пять.

Начинай считать опять:

Раз, два, три, четыре, пять. (поочередное касание пальцев на обеих руках)

Мы закончили считать. (руки вниз, встряхнуть кистями)

### *Домик.*

Раз, два, три, четыре, пять (разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого)

Вышли пальчики гулять (ритмично разжимаем все пальцы вместе)

Раз, два, три, четыре, пять (сжимаем по очереди пальцы в кулак, начиная с мизинца)

В домик спрятались опять ( ритмично сжимаем все пальцы вместе)

### *Замок.*

На двери висит замок (ритмичные соединения пальцев двух рук в замок)

Кто открыть его бы мог?

Потянули, (пальцы сцеплены в замок, руки тянутся в разные стороны)

Покрутили, (движения сцепленными пальцами от себя, к себе)

Постучали (пальцы сцеплены, основания ладоней стучат друг об друга)

И открыли! (пальцы расцепляются, ладони в сторону)

Не жалейте времени на проведение массажа, дыхательных упражнений, пальчиковой гимнастики. Они укрепят здоровье вашего ребенка, поднимут его жизненный тонус, дадут закалку организму, повысят иммунитет. Советуем и вам этим заняться. Гарантируем – жалеть не придется.

Наряду с вышеперечисленными средствами возможным является и использование в оздоровительной работе с детьми такого средства, как релаксация. *Релаксация* – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц. Согласитесь, что даже дошкольники, живущие в современном 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 методам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. Умение управлять своими чувствами и эмоциями – это и шаг к воспитанию у них уверенности в себе. Для релаксации необходимо учитывать специфику детского восприятия. В силу того, что у дошкольников хорошо развито воображение и превалирует наглядно-образное мышление, желательно, чтобы названия упражнений и их содержание носили образный характер. Детям гораздо легче будет расслабиться и получить удовольствие от выполняемых упражнений, если тренаж будет построен в игровой форме. Желательно использовать спокойную музыку.

Виды релаксации очень разнообразны: от простых, до очень сложных и длительных по времени. Их также можно применять на занятиях по плаванию, например:

Игры малой подвижности с переходом от одного эмоционального состояния к другому («Тишина у пруда», «Цапля и лягушки», «Солнышко и дождик»).

Восстановительные упражнения на воде из цикла «Вода – мой помощник»:

- выполнять игровые элементы с водой: «вода – мой помощник», «вода в ладошках», «бег в воде», «хоровод в воде»;
- обратить внимание на физические свойства воды (теплая, упругая, прозрачная, выталкивающая и др.), на ощущение воды (пальцами, кистью, предплечьем, плечом).

Такой вид как, релаксационный тренаж, основан на знании того, что за сильным напряжением мышц всегда следует расслабление. Он учит отличать эти состояния друг от друга и управлять ими, дает возможность почувствовать разницу между мышечным напряжением и расслаблением.

Давайте и мы с вами выполним несколько упражнений, я думаю, что умение расслабляться, управлять своим эмоциональным состоянием немало важно и для нас взрослых.

***Релаксация мышц шеи:***

- Наклонить голову влево – зафиксировать напряжение правосторонних мышц шеи, затем вернуться в и.п.
- Наклонить голову вправо – зафиксировать напряжение левосторонних мышц шеи, затем вернуться в и.п.
- Наклонить голову вперед – зафиксировать напряжение мышц задней части шеи, затем вернуться в и.п.

### ***Релаксация лицевых мышц:***

- Сжать зубы. Почувствовать напряжение. Расслабиться. Повторить 2-3 раза.
- Нахмуриться (сердиться) – расслабить брови. Повторить 2-3 раза.
- Как можно шире улыбнуться, следить за напряжением в щеках, расслабиться. Повторить 2-3 раза.

### ***Релаксация рук:***

#### I вариант

Давайте представим, что мы на морском побережье. Солнце, дует легкий ветерок. Мы играем с песком. Собираем его в центр.

- Напрячь одну руку, выполнять загребающее движение рукой к центру стола, затем расслабить, то же другой рукой. Повторить 2-3 раза.
- Набрать песок в руку, хорошо сжимая кулак, поднять руку перед собой. Высыпать песок, расслабить руку. Повторить 2-3 раза.

#### II вариант

Давайте представим, что мы играем в снежки. Вокруг белым-бело. С неба падают снежинки необыкновенной красоты.

- Лепим снежок, напрягаем и расслабляем руки.
- Берем крепко снежок в руку, сжимаем руку в кулак, поднимаем, замахиваемся, бросаем снежок вперед, руку расслабляем.

Каждый человек должен быть уверен в своих силах и возможностях с детства. Быть здоровой и гармонично развитой личностью. Это поможет ему быть доброжелательным. Радостным, счастливым, более открытым людям и окружающему миру. Помните, здоровье ребенка в ваших руках. Вместе с тем

уже давно замечено, в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.