**Консультация для воспитателей «Нетрадиционные средства оздоровления детей младшего дошкольного возраста»**

Самая большая ценность для человека – здоровье. К сожалению, мы поздно начинаем понимать это и принимаем меры только при появлении различных отклонений в состоянии собственного здоровья. Вот почему так важно помочь детям осознать неизмеримую ценность здоровья уже в дошкольном возрасте, убедить их в необходимости гигиенических процедур и других оздоровительных мер, которые должны стать для них привычными.

Какими способами и средствами выработать у дошкольника осознанное отношение к своему здоровью? Статистика свидетельствует об ухудшении состояния здоровья наших детей. И хотя в педагогической практике накоплен солидный опыт оздоровления дошкольников, поиск эффективных методик в этой области продолжается.

Особое внимание в нашем детском саду уделяется укреплению психоэмоционального здоровья детей. Начав работу с детьми младшего возраста, я проанализировала степень их подверженности ОРВИ. Убедившись в том, что в ДОУ уделяется достаточное внимание укреплению и сохранению здоровья детей, а заболеваемость увеличивается , я стала думать о том, как повысить сопротивляемость детского организма к соматическим заболеваниям В последние годы стали входить нетрадиционные методы оздоровления дошкольников.

План работы с детьми и взаимодействия с родителями предусматривал следующие виды работы:

1. Пальчиковые игры.

2. Психоэмоциональные игры «Дождик», «Согреем семечко», «Волны».

3. Упражнения и игры при болезнях горла и носа.

4. Упражнения для коррекции плоскостопия «Поиграем ножками», «Вот как пляшет наш большак».

5. Массаж «Был у зайки огород… », «погодный» и антистрессовый массаж.

6. Оздоровительные игры, игры, которые лечат (игровая терапия).

7. В помощь родителям: знакомство с комплексом общеразвивающих

упражнений «В траве сидел кузнечик… ».

В план оздоровительной работы с детьми я включила такие ее виды:

- пальчиковая и нетрадиционная гимнастика,

- психогимнастика,

- «Дорожки здоровья»,

- игровой массаж,

- игры, которые лечат,

- оздоровительные игры,

- массаж стоп.

К каждому виду работы я приобщала детей постепенно, обеспечивая в группе здоровую психологическую атмосферу. Дети прекрасно чувствуют настроение взрослых, и очень важно, чтобы воспитатель детского сада начинал рабочий день в хорошем настроении.

Чтобы оценить уровень физической подготовленности детей, воспитатели проводят с ними оздоровительные игры. Специальной площадки или оборудования для этого не требуется. Вот простое и эффективное упражнение «Цапля», способствующее концентрации внимания занимающихся, тренировке вестибулярного аппарата, а также психологическому раскрепощению. Вот как это упражнение выполняется: согнуть правую ногу в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению к левой и как можно выше прижать ступней к бедру левой ноги. Руки на поясе. Естественно, в младшем дошкольном возрасте просто необходима помощь взрослого. Отчетливо было видно, что большинства детей нарушена функция статического равновесия.

Хорошо укрепляет костно-мышечную систему рук и ног игра «Скачки». Детям предлагается наклониться вперед и опереться руками о пол. Руки и ноги при этом следует держать прямыми. Сначала в таком положении занимающиеся в течение 5-10 секунд выполняют шаг на месте, затем с продвижением вперёд. Оздоровительный эффект этой игры – массирование внутренних органов.

Вызывает эмоциональный подъем, тренирует мышцы спины и брюшного пресса, развивает гибкость и силу игра «Кошка». Дети опускаются на колени и упираются ладонями в пол. Сначала чем-то недовольная кошка сильно выгибает спину, затем потягивается и прогибает спинку вниз. Девочки выполняют это движение более пластично. Главное в проведении описанных и им подобных игр – восстановление комфортного психологического состояния детей, предупреждение возможного психоэмоционального напряжения.

Есть дети в каждой группе, подверженные простудным заболеваниям. Таким детям (впрочем, как и всем остальным) важно привить навыки правильного носового дыхания. Помогают этому игры, которые лечат. Такая, к примеру, как «Пастушок дует в рожок». Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в трубочку-«рожок». При этом укрепляются круговые мышцы рта, приобретается привычка правильно дышать носом.

Упражнение «Бульканье». Берется стакан (или бутылочка, примерно на треть наполненный водой. Выполняющий это упражнение, сделав предельно глубокий вдох через нос, выпускает воздух из легких через соломинку (трубочку для коктейля, опущенную одним концом в воду, так, чтобы получился протяжный булькающий звук. Упражнение восстанавливает носовое дыхание, формирует его ритмичность, способствует выработке глубокого дыхания. Кстати следует сказать, что правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшению кровообращения, препятствует разрастанию аденоидных вегетаций, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращение.

Снять эмоциональное напряжение помогает и игровая терапия. Ее цель – развитие тактильно-кинетической чувствительности, снятие эмоционального напряжения. Вот упражнение «Касание ладошками воды». Положить ладошки на поверхность воды (при этом можно закрыть глаза). Затем перевернуть ладони другой стороной. Упражнение «Переливание воды из ладошки в ладошку» выполняется следующим образом. Взять воду одной ладошкой и перелить в другую. Выполнение этого упражнения вызывает успокаивающий эффект.

Вызвать у детей приятные воспоминания помогали игры «Чувствительные ладошки. Полезно и упражнение «Месим тесто» (с помощью рук дети месят «тесто» – песок). Игры с песком и водой вызывают ощущение бесконечности мира и ожидание чуда.

Эффективным способом закаливания является массаж стоп – физическое воздействие на активные точки, расположенные на подошвах. Полный массаж стоп достаточно проводить раз в неделю и сопровождать этот процесс чтением стихов. Здесь, несомненно, важен подготовительный этап – сесть, расслабиться, смазать подошвы ног смягчающим кремом. Воспитатели  разучили с детьми комплекс игрового упражнения «Поиграем ножками». Следили, чтобы сила массажных движений была умеренной. Снять перевозбуждение перед сном помогал антистрессовый массаж, а стряхнуть с себя остатки сна – упражнения «Пробуждение» и «погодный» массаж.

В играх с детьми воспитатели используют косточковые массажеры и рефлекторные дорожки для массажа ног.

Необходимой частью любых систем дошкольного воспитания является развитие мелкой моторики руки. «Рука – это вышедший наружу мозг человека» (И. Кант).

Пальцы должны развиваться и тренироваться. Осязание играет немалую роль в развитии речи, увеличивает способность тактильного восприятия окружающего, тренирует мускульную память, готовит детей к обучению к письму, наконец, развивает воображение. Игры с пальцами доступны и понятны детям. Педагоги  стараются подбирать такие забавы-упражнения с таким расчетом, чтобы они соответствовали очередной теме занятий. Пример – тема «Семья».

Это – папа большой и толстый,

Это – мама среднего роста,

Это – сынок высокий и стройный,

Это – сынок самый спокойный.

С крошкой-дочуркой их будет пять.

Покажи свою семью опять.

К теме «Птицы» подходит такая рифмовка:

В гнезде правом птички спят,

В гнезде левом птички спят,

Утром крылышки расправят

И по небу полетят.

Постепенно пальчики становятся ловкими и подвижными.

Чтобы усилить интерес детей к физкультурным занятиям, изготовили цветные палочки. Применять их можно в ходе упражнений по развитию таких качеств, как быстрота, ловкость, умение ориентироваться в пространстве, для формирования правильной осанки, равновесия, для укрепления позвоночника и стоп. Через палочки можно перепрыгивать, превращать их в кольца для прыжков из кольца в кольцо. Можно использовать их и в играх «Найди свой цвет». Дети выкладывают разные фигуры из палочек, а затем находят свои палочки, ориентируясь по цвету. Многократное повторение движений с цветными палочками и привлекательность игр с ними развивают у детей сообразительность, воспитывают настойчивость, приучает к порядку и дисциплине.

Каждый из нас хочет, чтобы его дети росли здоровыми и крепкими. Но вот как этого добиться, знают далеко не все. А вот при совместных усилиях добиться этого можно. В чем педагоги стремятся убедить родителей, одновременно информируя их относительно практических методов поддержания здоровья детей нетрадиционными методами.

Всем воспитателям детей дошкольного возраста всегда следует помнить высказывание А. Мюссе: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения».

ЛИТЕРАТУРА

1. Журнал «Дошкольное воспитание» №6 (2002, №10 (2004, №6 (2005, №8

(2005, №11 (2005, №1 (2006).

2. Журнал «Ребенок в детском саду» №1 (2006, №6. (2006).

3. Журнал «Детский сад от А до Я» №3 (2004).

4. Журнал «Управление ДОУ» №5 (2003, №8. (2006).

5. Приложение к журналу «Управление ДОУ»: статья «Адаптационные группы в МДОУ».

6. Журнал «Музыкальный руководитель» №1 (2007).

7. Журнал «Обруч» №5 (1998, №6 (2006, №6 (2000, №1 (2006, №5 (2006, №1 (2007).

9. Журнал «Психология в детском саду» №2 (2006).

11. Пенькова А. Под парусом лето плывет по земле.

12. Чернецкая Л. В. Сердце отдаю детям: Психологические игры и тренинги в детском саду.