

## Нетрадиционные формы оздоровительной работы с детьми.

Каждый здоровый ребенок – это счастье семьи и государства в целом. Перед дошкольным учреждением ежегодно ставится задача укрепления и охраны здоровья детей, как основа успешного обучения в школе. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие. Основа оздоровительной работы – это прежде всего повышение двигательной активности детей и максимального пребывания на свежем воздухе. Вопросами оздоровления занимаются люди с давних времен. В наше время – Змановский, Скрипалев, Лаптев, Никитин, Блудова и другие.

Существуют традиционные и нетрадиционные формы оздоровления детей. Традиционные формы – это солнце, воздух и вода.

Нетрадиционные формы оздоровительной работы предлагает Нестерюк Т.В. В основе ее работы лежит то, что все игры и упражнения проводятся в свободном темпе без принуждения на эмоциональном уровне. Дети, по каким – либо причинам не желающие выполнять упражнения, могут просто наблюдать или выполнять частично. Дыхание при выполнении движений свободное с детьми ясельного возраста, а с детьми 4-5 лет можно уже проводить задержку дыхания в игровых моментах.

Основной целью проведения этих игровых упражнений являются профилактика простудных заболеваний. И закаливание детей.

Т.В. Нестерюк предлагает в своей книге «Гимнастика маленьких волшебников» следующие нетрадиционные формы работы с детьми:

1. гимнастика и массаж;
2. психогимнастика;
3. йога в игре;
4. дыхательная и звуковая гимнастика;
5. релаксация;
6. рефлексотерапия.

Одной из основных форм оздоровительной работы с детьми по нетрадиционным методам оздоровления является коррекция терморегуляционного аппарата, укрепление защитных механизмов, повышение сопротивляемости организма, снижение чувствительности к низким температурам.

Алямовская В.Г. предлагает в своей книге «Как воспитать здорового ребенка»:

1. дозированная ходьба 3 раза в неделю в облегченной одежде и на расстояние от 300 метров.

2. контрастные воздушные ванны, полоскание рта водой из-под крана, сухое и влажное растирание, корригирующая гимнастика с активным использованием дыхательных упражнений, точечный массаж.

Применение нетрадиционного оборудования на занятиях с детьми значительно улучшает работу по оздоровлению детей, вызывает у детей интерес к занятиям, желание выполнять упражнения. Это дорожки-змейки, дорожки-лесенки, маты-мишени, дорожки из обручей, пуговичные дорожки и т.д.

Из большого арсенала закаливающих средств используются лишь те, которые наиболее эффективны для детей.

Главное, чем должен руководствоваться воспитатель - это не допускать перегрузки детей. В зависимости от изменения состояния здоровья могут меняться и способы закаливания – сила воздействия, длительность, дозировка.

Воспитатель должен помнить. Что главная модель общения это партнерство, при проведении любых мероприятий воспитатель не должен быть хмурым, улыбка ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает.

#### ЗАДАНИЯ ВОСПИТАТЕЛЯМ,

Подобрать упражнения по книге Нестерюк «Гимнастика маленьких волшебников» для работы в своей группе по различным разделам.