

**Оригинальные информационные материалы  
для родителей и педагогов по вопросам  
сохранения и укрепления здоровья  
воспитанников и пропаганде здорового образа  
жизни**



*Для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста можно использовать такие нетрадиционные методы, как:*

- *игропластика,*
- *дыхательная гимнастика,*
- *креативная гимнастика,*
- *игровой самомассаж.*



## *Раздел «Игропластика»*

*основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку волю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.*



*В настоящее время «дыхательная гимнастика» получила особенное распространение в нашей стране. Она популярна не только как методика*

оздоровления, но и в качестве способа профилактики различных заболеваний.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом.

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.



### Раздел «Креативная гимнастика»

предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных

*способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.*



*Раздел «Игровой*

*самомаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.*



*Детям дошкольного возраста нравится осваивать отдельные **ритмические, гимнастические упражнения** и способы*



выполнения, двигаться под музыку, однако дети затруднялись красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствами музыкальной выразительности.

Таким образом, надо создать такую систему работы, которая бы стимулировала динамичность, значительно повышала интерес детей к занятиям, тем самым способствовала физическому развитию, сохранению и укреплению здоровья детей 3-6 лет.

Основной формой дифференцированного обучения являются двигательные задания, которые должны быть разработаны для каждой группы детей.

Всю работу по физическому воспитанию детей необходимо строить с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Используя индивидуально-дифференцированный подход при разучивании новых элементов,

*мотивировать детей на правильное выполнение движений, опираясь на личный пример и видеозаписи.*

*А формировать у детей способы контроля и самоконтроля за движениями надо, используя мотивационные факторы в достижении целей и задач физического воспитания.*

- Самооценка своих действий;*
- Оценка действий своих сверстников;*
- Самоконтроль своих действий в сравнении с показом.*



*Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей. Тогда у детей возрастет интерес к занятиям по физической культуре. Тем самым дети обретут*



*уверенность в себе, станут более общительными, робкие и застенчивые преодолеют страх и научатся управлять собой, своим поведением, телодвижениями.*

*Итак, строя образовательный процесс на основе физкультурно-оздоровительной и профилактической работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья, снижается заболеваемость детей. Создается атмосфера психологического комфорта и эмоционального благополучия, осуществляя лично ориентированный подход к детям, удовлетворяя индивидуальные образовательные потребности воспитанников и родителей.*

