

**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.

