**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №12»**

**г. Мытищи, ул. Октябрьская тел.(факс) (495) 582-17-57, 582-10-75**

**владение 4А, строение 1 E-mail:mtsh\_school\_12@mosreg.ru;**



**Консультация для родителей:  
«Нетрадиционные формы оздоровления для дошкольников»**

Подготовила:

воспитатель высшей квалификационной категории

Хосровян Н.М.

г.о. Мытищи

Перед нами стоит важная задача – помочь **дошкольникам** до поступления в школу преодолеть в себе застенчивость, робость, необоснованную стеснительность, воспитать у них самостоятельность, умение адаптироваться в различных ситуациях.

Основной задачей коррекционно-педагогической работы являются воспитание физически и психически здоровой личности. Работа ведётся в трёх направлениях:

1) укрепление физического здоровья детей и **формирование** у них уверенности красивой осанки с использованием **нетрадиционных форм оздоровления**;

2) **формирование** положительных эмоций и чувств;

3) воспитание оптимистического мироощущения.

**Оздоровительный бег***(дозированный)* – дать детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренировать дыхание, укреплять мышцы, кости, суставы. **Оздоровительный** бег должен проводиться с небольшой подгруппой детей *(5–7)* человек, при этом учитывается физический уровень подготовленности детей. В старшем **дошкольном** возрасте пробегают в среднем темпе *(2,4–2,7 м/с)* без остановок значительные расстояния – от 950 м до 1600 м – за промежуток времени от 5 до 11 минут.

**Оздоровительные** пробежки целесообразно проводить не менее 2 раза в неделю в дни, когда нет физических занятий, во время утренней прогулки, а также в холодное время года в конце дневной прогулки.

При проведении **оздоровительного** бега осуществляется индивидуально-дифференцированный подход. Так детям 5–6 лет с высоким и средним уровнями двигательной активности предлагают пробежать 2 круга (500 м, малоподвижным – 1 круг.)

Дети 6–7 лет с высоким и средним уровнем – 3–4 круга, малоподвижным – 2 круга.

**Оздоровительный** **бег** заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, затем упражнения стоя на расслабление мышц *(2 -3 минуты)*:

– при выборе дистанции для бега важно учитывать состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;

– все дистанции для бега должны быть размечены *(длины полукруга и одного круга)*;

– бег должен доставлять *«мышечную радость»* и удовольствие;

– нужно вырабатывать у детей чувство скорости в беге, темп;

– после бега не забывать об упражнениях на расслабление и дыхание;

– в зимнее время года желательно не прекращать пробежки, при этом учитывать одежду и длину дистанции, которая сокращается *(от 250 до 500 м)*.

**Дыхательная** и **звуковая гимнастика**. Цель – научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

**Самомассаж**. Массаж – повысить защитные средства слизистых и т. д. во время утренних процедур самомассаж ушных раковин, пальцев. Во время дыхательной гимнастики.

Массаж – это совокупность приемов механического дозированного воздействия на тело человека с помощью различных приёмов и манипуляций, проводимых руками или с помощью специальных аппаратов с лечебной или профилактической целью. Органы и системы организма не остаются безразличными к этому воздействию, они реагируют на него различными функциональными изменениями.

Массаж становится неотъемлемой частью комплексной профилактики и лечения разных недугов. Проводить лечебный массаж полезно не менее одного раза в день.

Обливание холодной водой – способствовать пробуждению нервной системы, мобилизации внутренних сил организма. Обливание проводится как правило 20–30 с. После него ребенок быстро вытирается на сухую.

**Тренинг** – элемент психической дисциплины, которому можно и нужно научить **дошкольников**, способность преувеличивать положительное и растворять, распылять отрицательное.

При выполнении тренингов важным является умении детей вообразить описываемую ситуацию, что в свою очередь дает им возможность успокоиться, снять излишнее напряжение и повысить своё настроение.

**Аутотренинг** – воздействовать на подсознание с помощью расслабления мышц, дыхания, учить расслабляться. После двигательной активности необходимо изолированно от посторонних шумов сесть в кресло, или лечь, расслабиться, отвлечься от тревожных мыслей; дышать глубоко и спокойно.

Методика релаксации для детей **дошкольного возраста**.

Тренаж проводится, лежа на полу. Одежда детей должна быть свободна. Руки неподвижно лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты, глаза закрыты.

**Релаксация** – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслабление мышц. Даже **дошкольники**, живущие в современном цивилизованном 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 детей управлять своими чувствами и эмоциями – ещё один шаг к воспитанию у них уверенности в себе. Для получения наибольшего **оздоровительного** эффекта необходимо соблюдать следующие правила при подборе упражнений и их выполнение.

Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.

Расслабляться лучше с закрытыми глазами.

В зависимости от условий применения данных упражнений используются различные позы.

Во время выполнения. Учить детей распознать ощущения напряженности и расслабленности.

Не спешить заканчивать релаксацию.

Дети могут полежать, если им хочется.

Выходить из этого состояния нужно медленно и спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.

При использовании упражнений на релаксацию отдельных частей тела учитывается предыдущий вид деятельности детей (так, если было рисование или аппликация, то целесообразно выполнять упражнения на расслабление мышц рук, спины, шеи).

Желательно при выполнении релаксации использовать спокойную музыку.

Среди **нетрадиционных форм оздоровления** можно выделить такие, как:

**Музыкотерапия** – это лекарство, которое слушают. О том, что музыка способна изменять душевное и физическое состояние человека, знали еще в Древней Греции, в других странах. В конце прошлого века русский физиолог И. Р. Тарханов своими оригинальными исследованиями доказал, что мелодии, доставляющие человеку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка даёт прямо противоположный эффект. Музыка, которую охотно слушают, стимулирует выделение пищеварительных соков и повышает аппетит. В том смысле оркестры вполне оправданы в кафе и ресторанах.

Было замечено, что музыка действует избирательно – в зависимости не только от характера, но и от инструмента, на котором исполняется.

Игра на кларнете влияет на кровообращение. Скрипка и фортепиано лучше всего успокаивают. А самым расслабляющим действием обладает флейта.

Музыка может умиротворять, расслаблять и активизировать, облегчать печаль и вызывать приток энергии, а то и будоражить, создавать напряжение, вызывать агрессивность. Музыка влияет на людей острее, чем слово.

Восприятие музыки очень индивидуально. Целительные свойства музыки реализуются, влияя на слух, а через него на психику человека.

**Цветотерапия** – это цвет врачующий. Цвету издавна придавалось мистическое значение и благотворное лишь отрицательное действие на человека. Одни цветы ласкают взгляд, успокаивают, способствуют приливу внутренних сил, другие раздражают, вызывают не лучшие эмоции. Одни бодрят, другие угнетают. Причем на одних они действуют так, а на прочих иначе. Словом, влияние цвета носит избирательный характер.

Красный цвет полезен при всех воспалительных заболеваниях, в т. ч. оспе, волчанке. Пациент, ими страдающий, помещается в комнате, где все красного цвета, и все лучи, сюда проникающие, должны быть красными.

Синий цвет оказывает особое успокаивающее воздействие. Люди умственного труда найдут, что им легче работать в комнате с синей лампой или синими шторами на окнах. Это прекрасное средство при психозе. И даже самые безумные маньяки будут побеждены успокаивающим влиянием, если их обитая войлоком комната для буйных освещена синим светом. Этот цвет также полезен для слабых глаз.

Зеленый цвет эффективен при лечении воспалений глаз.

Оранжевый обостряет аппетит.

Жёлтый исцеляет кишечник.

**Водотерапия.** Воздушные ванны; сухое обтирание; обтирание мокрым полотенцем; обливание; холодный душ;

**Смехотерапия.** Ускоряет выздоровление, помогает справляться с трудностями, сохранять душевное равновесие оптимизм. Их не заменяет лечение, но служит сильным и приятным дополнительным средством. Смех позволяет полностью расслабиться, вот почему от смеха иногда падают.

**Игротерапия**. Метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряжённость, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая социально значимых последствий.

Характерная особенность игры – её двупланность. Отличительные признаки развёртывания игры – быстро меняющиеся ситуации, в которых оказывается объект после действий с этим, и столь же быстрое приспособление действий к новой ситуации. Цель игровой терапии – утверждение уникального *«Я»* ребёнка, его самоценности; служить интересам детей.

Традиционные и **нетрадиционные методы закаливания**

Существующие методы закаливания можно разделить на 2 группы: традиционные и **нетрадиционные**. К первым наиболее удобным для детей любого возраста, физиологически обоснованным и уже давно доказавшим свою действенность относятся методы закаливания воздухом. Это объясняется и тем, что потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Пребывание ребенка на свежем воздухе имеет важное общеукрепляющее и **оздоровительное значение**. Под влиянием воздушных ванн повышается тонус нервной системы, улучшается деятельность эндокринных желез, сердечно сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. В крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Именно поэтому так благотворно действуют прогулки на свежем воздухе, о чем замечательно сказал А. С.Пушкин:

— Друзья мои! Возьмите посох свой,

Идите в лес, бродите по долине,

И в долгу ночь глубок ваш будет сон.

Прогулки детей **дошкольного** возраста должны занимать ежедневно не менее 4 ч. Дневной сон на свежем воздухе при температуре не ниже —10 °С может быть эффективным методом закаливания ребенка в каждой семье. К большому сожалению, многие родители лишь эпизодически совершают прогулки с детьми в выходные и праздничные дни, да и в детских садах далеко не везде можно наблюдать полноценные по продолжительности и по активной мышечной деятельности детей прогулки.

Традиционный метод воздушных ванн для закаливания детей заключается в постепенном снижении температуры воздуха от 22 или от 20 до 10 °С с разной длительностью пребывания детей в облегченной одежде. Наблюдения и беседы с родителями показывают, что мало кто из них это делает по причинам трудностей в точности снижения температуры на 2—3 °С, довольно больших затрат времени и т. д.

В условиях детского сада можно применять метод контрастных воздушных ванн. Суть метода состоит в следующем. До и во время дневного сна путем проветривания в комнате устанавливается температурный режим в 14 или 15 °С, тогда как в соседней комнате этой группы с помощью отопительных устройств температура воздуха повышается до 25 °С. По окончании дневного сна дети в трусах и майках занимаются в течение 10— 15 мин подвижной игрой, перебегая из одной комнаты в другую и подвергаясь тем самым контрастным воздушным воздействиям. Затем для старших **дошкольников** разница температур может быть, постепенно увеличена до 13—15 °С. метод показал высокую эффективность.

Контрастные воздушные ванны можно легко использовать и в домашних условиях. Проснувшись утром, чуть пораньше ребенка и укрыв его одеялом, откройте форточку или фрамугу и доведите температуру в спальне до 14 или 15 °С, далее проведите подвижную игру с перебежками из прохладной комнаты в теплую.

Такие контрастные воздушные ванны можно проводить круглогодично, кроме летних жарких дней. В эти дни, в одной из комнат устраивается сквозное проветривание и тогда ребенок, перебегающий из комнаты с высокой температурой подвергаться воздействию сильного воздушного потока. Такой поток можно получить и с помощью специальных вентиляторов.

Можно считать, что применение непродолжительных контрастных воздушных ванн в дополнение к прогулкам и другим способам закаливания повысит устойчивость терморегуляторного аппарата ребенка как к резким и быстрым колебаниям температуры типа сквозняков (в том, насколько это важно, вероятно, мог убедиться каждый родитель, так и к более длительным охлаждениям.

Еще одной хорошей закаливающей воздушной процедурой является сон на свежем воздухе или в спальне с открытыми на ночь фрамугами или форточками. Очень удобен днем сон на балконе. При этом ребенка нельзя оставлять без присмотра взрослого. Приучать малыша к этому можно с температуры воздуха не ниже 15 °С, потом 10 °С