

«Гимнастика маленьких волшебников»

(нетрадиционные методы работы с детьми и профилактика заболеваний в детском саду, школе, семье)



Автор: Леонтьева Ю.Р. 8.12.2022

Вырастить и воспитать здорового человека, гармонически развитую личность – это наша главная задача. Для этого в наше время есть различные пути и возможности. Эти нетрадиционные методы оздоровления детей дошкольного возраста разработаны педагогом из Семипалатинской области Т.В. Нестерюк. Данная методика была апробирована в нашем образовательном учреждении и дала положительные результаты. Предлагаемая система занятий комплексно воздействует на развитие ребёнка. Все упражнения и игры проводятся в свободном темпе, без принуждения. Дети по каким-либо причинам не желающие выполнять упражнения, могут просто наблюдать или выполнять частично.

Дыхание при выполнении упражнений свободное, но с детьми 4-5 лет можно проводить задержку дыхания в игровых моментах. Дозировка и темп зависит от возраста детей, настроения на данный момент, от их состояния здоровья.

Основными целями проведения этих упражнений являются:

- соблюдать профилактику простудных заболеваний;
- проводить закаливание детей;
- подводить детей к сознательному умению быть здоровыми, внимательными, чуткими;
- учить освобождаться от стрессов, перенапряжения;
- прививать необходимые умения проведения точечного массажа.

В процессе игры дети «плачут» и смеются, могут вволю покричать и погримасничать, свободно выражая свои эмоции; они полностью раскрепощены и не думают о терапевтическом эффекте, которые дают эти упражнения. Для них это только игра, в результате кроме «цветного» настроения и хорошей мышечной нагрузки, дети получают внутреннюю свободу, умиротворение, открытость и, как маленькие волшебники, несут эти качества в семью, делая взрослых добрее, мягче, светлее.

Гимнастика и самомассаж

«Потягивание». Выполняется лёжа. Тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ИД-Д-А». Это должно вызывать чувство удовлетворения от растяжки мышц.

Тянем правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ПИНГАЛА»

Тянем обе ноги пятками вперед и двумя руками вверх вдоль туловища.

Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ШУСУМ-НА».

«Массаж живота»(скульптор замешивает глину)

Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком. Цель-улучшить работу кишечника.

«Массаж области груди»

Выполняется сидя, ноги согнуты по-турецки. Поглаживаем область грудной клетки со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная» (воспитываем бережное отношение к своему телу, учим любить себя).

«Заводим машину»

Выполняется сидя, ноги согнуты «по-турецки». Ставим пальчики на середину грудины и вращательными движениями по часовой стрелке заводим машину со звуком: «Ж- Ж –Ж». Затем против часовой стрелки.