

Кинезотерапия - как средство сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста

Здоровье детей значительно ухудшается. Важнейшим средством укрепления здоровья в ДОУ является физическая культура. Однако, традиционно сложившаяся система физкультурно - оздоровительной работы, для детей детского сада «Журавушка» не дает нужного эффекта. Все это подтолкнуло меня поиску эффективных нетрадиционных средств оздоровления детского организма. Для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психофизического здоровья необходимо проведение комплексной работы. Одной из инновационных здоровьесберегающих технологий является кинезотерапия. Формами такой работы могут стать кинезиологическая и дыхательная гимнастики, а также точечный массаж.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья человека через определённые физические упражнения

Кинезотерапия - комплексное применение различных движений для оздоровления детей. Проводится один раз в неделю, всей группой в первую или вторую половину дня, начиная со средней группы.

По данной теме работаю 1 год, свои результаты отслеживаю с медицинской сестрой.

Основные задачи кинезотерапии в дошкольном учреждении:

- **1. 1.Оздоровительная**
- *Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности).*
- *Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости).*
- *Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.*
- **2. Образовательная**
- *Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков*
- *Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.*
- **3. Воспитательная**
- *Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).*
- *Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.*

Однако психика ребёнка устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребёнку должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Поэтому я представляю адаптированные, изменённые в виде игры упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний.

ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.

Гимнастика для ёжика.

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры. Ведущий показывает детям, как ёжик делает гимнастику. В положении лёжа на спине, ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперёд, т.е. группируется, обхватывая ноги под коленями (**ёжик свернулся**). Дети показывают, как ёжик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5-6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть.

Восточный официант.

Цель игры: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Материалы: поднос или кубик, книга.

Ход игры. Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребёнок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперёд. Выигрывает тот, кто дальше пройдёт. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться - так несколько раз. Руки должны быть полностью расслаблены.

БОЛЕЗНИ НОСА И ГОРЛА.

Шарик лопнул.

Цель игры: восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирование.

Необходимые материалы: фанты из бумаги.

Ход игры. Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и широко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ффф», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «шшш», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2 – 5 раз. Тот, кто сделал лучше всех, получает фант. Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры не возникало эмоционального чрезмерного возбуждения у ребёнка.

Кто самый громкий?

Цель игры: тренировка носового дыхания, смыкания губ.

Ход игры. Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки поместить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрёй (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «mmm», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. То же и с правой ноздрёй. Игра повторяется несколько раз.

ОБЩИЕ БРОНХОЛЁГОЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Хомячки.

Цель игры: укрепление мышц челюстно – лицевой области. Тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Ход игры. Ведущий говорит игрокам: «Будем ходить 10 шагов(15 шагов) с толстыми щёчками, как у хомячков. Для этого надо сильно надуть щёки, рот закрыть, дышать носом. Затем по моему сигналу хлопнуть себя кулачками по щекам – выпустить воздух изо рта, «щёчки опять стали, как у ребят», походить 15 шагов и снова стать «хомячками» - надуть щёки. По команде ведущего игроки начинают ходить. Ведущий повторяет задание 5 – 6 раз и контролирует правильную осанку игроков, носовое дыхание и определяет победителя.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.

1. «Качание головой».

Покачаем головой –

Неприятности долой.

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову, голову вперёд и медленно покачивать головой из стороны в сторону. **(10 раз).**

2. «Домик».

Мы построим крепкий дом,

Жить все вместе будем в нём.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев. **(10 раз).**

3. «Ладони».

Мы ладошки разотрём,

Силу пальчикам вернём.

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки. **(10 раз).**

4. «Потанцует».

Любим все мы танцевать,
Руки, ноги поднимать.

Поднять невысоко левую ногу, согнув её в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги. Затем то- же проделать с правой ногой и левой рукой **(10раз)**.

5. «Поворот».

Ты головку поверни.

За спиной что? Посмотри!

Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.
(10 раз).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО (НАГЛЯДНО-ОБРАЗНОГО) МЫШЛЕНИЯ (ПРАВОГО ПОЛУШАРИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА).

1.« Позевай».

Крепко зубки мы потрём,

А потом крепко зевнём.

Закрывать глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева, сделать громкий, расслабляющий звук зевоты. **(10 раз)**.

2.«Руки».

Чтобы ручкам силу дать,

Нужно крепче их сжимать.

Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки и встряхнуть.**(10 раз)**.

3.«Запястья».

Чтоб сильней была рука,

Разотрём её слегка.

Обхватить левой рукой запястья правой руки и массировать. То же, выполнять правой рукой. **(10 раз)**.

Применение **дыхательной гимнастики** в работе с детьми решает следующие задачи:

1.повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма заболеваниям дыхательной системы.

2.Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в легки, а также деятельности сердечно-сосудистой системы.

Дыхательная гимнастика проводится с детьми в игровой форме

Точечный массаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения основных точек и разветвлений нервов. Такой элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Делая массаж в определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом.

В массаже задействованы 7 биологических активных точек, с которыми детям удобно работать:

1. *начало надбровных дуг;*
2. *переносица;*
3. *крылья носа;*
4. *углы нижней челюсти;*
5. *мочки ушей;*
6. *ладони;*
7. *спина (качание)*

Оптимальное количество круговых движений – 16. Для того чтобы точечный массаж не выполнялся механически, все движения сопровождаются следующими стихами:

- 1-я точка: *"В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли",*
- 2-я точка: *"Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок",*
- 3-я точка: *"Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим",*
- 4-я точка: *"Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись",*
- 5-я точка: *"Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть",*
- 6-я точка: *"Руки надо растереть, чтобы больше не болеть",*
- 7-я точка: *"И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть".*

Заканчивая точечный массаж, дети говорят: «Хотим мы быть весёлыми, красивыми, здоровыми». Эти слова – своеобразная установка для них на весь день.

Данная методика показала положительный результат, дети стали меньше болеть, с удовольствием выполняют предложенные комплексы упражнений, что способствует укреплению здоровья, улучшению самочувствия и поднятию настроения. Родители отмечают, что в данной группе уменьшается количество заболевших детей. Считаю, свою работу эффективной и планирую продолжать ее в дальнейшем.