**МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА У ДЕТЕЙ**

ЦЕЛЬ: Формирование привычки здорового образа жизни

Оздоровительные задачи: Освоение приемов, способствующих сохранению и укреплению

здоровья.

Воспитательные задачи: Формирование позитивного мышления, помочь ребенку стать

счастливым, жизнерадостным, полным сил и энергии.

Оздоровительные задачи: Знакомство с элементами суставной гимнастики, самомассажа.

искусством передвижения тела в пространстве (самопознание

своих возможностей)

Актуальность

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то дети приобретут знания и умения по вопросам оздоровления. Всем хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Первоначальная задача инструктора по физической культуре – вызвать у детей интерес жить без вредных привычек, быть здоровым физически, психологически, социально и духовно, быть заинтересованным в этом.

Понятие здорового образа жизни

Здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям окружающей среды, высокому уровню работоспособности.

Понятие образа жизни позволяет выявить ценностные ориентации людей, причины их поведения, стили жизнедеятельности, обусловленные укладом и уровнем жизни. Образ жизни относится к факторам, непосредственно влияющим на здоровье (способы поддержания здоровья, отсутствие вредных привычек и т.д.)

Итак, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Семья – основа формирования образа жизни и здоровья ребенка

Именно в семье ребенок учится ходить, произносить первые слова, именно семья формирует навыки здорового образа жизни и отношение к своему здоровью, заботиться о его психическом и физическом развитии.

В младенчестве наш разум свободен от забот и тревог, концентрируется на настоящем моменте, тело гибкое и существует в гармонии с силой притяжения. С годами эта связь теряется из-за неправильного восприятия, эмоциональных конфликтов, физического напряжения. Направив всю энергию на формирование правильного развивающего движения и правильного дыхания, мы сможем позволить развить в детях ясность ума, спокойствие и силу, которые помогут добиться успеха не только в спорте, но и на арене жизни.

Ребенок чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье. Когда ребенок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой, он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной с годами.

Поэтому, привлекаю в свою работу родителей. Это совместные лосуги, праздники, открытые занятия-консультации, где дети выполняют физические упражнения вместе с мамой и папой, помогая и одобряя ребенка, играют, укрепляя доверительные отношения друг с другом, и независимо от складывающихся ситуаций – результат успешности ребенка на лицо.

Оздоровление движением

Жизнь есть движение, а движение есть жизнь. В природе происходит постоянное движение энергий, движение жизненных сил: текут реки и ручьи, растут деревья, цветы…

Способность человеческого тела до каждой клетки сокращаться, вибрировать, постоянно находиться в движении и делает организм живым и здоровым.

Основной формой работы по физическому развитию является совместная физкультурная деятельность с детьми. Методика проведения спортивных мероприятий осуществляется по типовой программе, и вместе с тем, все чаще имеют место различные подходы к оздоровлению детей.

*Целительные свойства бега.*

Бег – совершенно естественное явление и состояние для каждого живого существа на земле, и для человека в том числе.

Легкий и непринужденный бег на месте – прекрасное средство заставить свой организм вибрировать, а значит, как следует простимулировать кровообращение.

Бег на месте великолепно отрабатывает дыхание, а потому при беге кровь прекрасно обогащается кислородом.

Несколько правил, чтобы бег пошел на пользу:

* Тело должно быть полностью расслабленным, ноги свободно согнуты в коленях и не напряжены
* Ступни должны лишь слегка отрываться от земли, совершая легкие прыжочки
* Состояние при беге должно быть приятным, не утомительным

Когда мы сосредотачиваемся на своем теле, наши мысли проясняются, а затем уходят вовсе, уступая место ровному и спокойному состоянию, когда покой и ясность охватывают весь разум, а тревожащие, неприятные мысли и чувства просто уходят. Такой бег полезен вдвойне, т.к. приближает состояние здоровья не только тела, но и души и разума.

*Дыхательная гимнастика*

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры повышает сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. Для того, чтобы правильно дышать нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их развивать. Упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как укрепляют основную дыхательную мышцу (диафрагму), межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию.

*Пальчиковая гимнастика*

Среди многообразия двигательно-оздоровительных моментов особое место принадлежит тем из них, которые связаны с развитием мелкой моторики рук, в том числе и пальчиковой гимнастике. Пальчиковые игры - веселое, увлекательное и полезное занятие. Игры с пальчиками развивают мозг ребенка, координацию движений, творческие способности и фантазию.

*Точечный массаж*

Точечный массаж – элементарный прием помощи своему организму. Его оздоровительная направленность заключается в надавливании подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных точек и разветвлений нервов. Точечный массаж способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Массаж – это система приемов механического воздействия на тело при помощи рук. Влияние массажа на кожу выражается в приливе крове к массируемому участку. При массаже улучшается кожное дыхание. Массаж утомленных мышц снимает усталость, повышает работоспособность.

*Массаж рук*

Воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущение легкости, радости.

«Мыть» кисти рук, активно тереть ладошки до ощущения тепла. Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него. Растирать «мочалкой» всю руку, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья, «смывать водичкой мыло» - поглаживания рук.

*Массаж ушных раковин*

Создаем образ любимой игрушки и в процессе игры воздействуем на слуховой аппарат и активные точки, которые находятся на ушных раковинах.

«Лепим» ушки для чебурашки или для доброго слона, поглаживаем по краям. Ласково оттягиваем их вверх, вниз, в стороны, нажимаем на мочки ушей…

*Массаж головы*

Воздействуем на активные точки на голове, улучшающие ток крови.

Сильным нажатием пальцев имитируем мытье головы, спиралевидные движения пальцами от висков к затылку. Ударяем подушечками пальцев по поверхности головы «Догонялки». С любовью водим пальцами по волосам, словно расческой.

*Массаж лица*

Предотвратить простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, уметь управлять мимикой.

Поглаживаем лоб, щеки, нос от центра к вискам. Надавливаем пальцами на переносицу, рисуем брови.

Оздоровительные мероприятия и здоровьесберегающие технологии воспитывают в детях потребность в здоровом образе жизни.

*Динамические упражнения*

Разнообразные вращательные движения способствуют повышению подвижности суставов, тренировки мышц, восстанавливают кровоснабжение в конечностях, тренируют вестибулярный аппарат. Динамические упражнения включаются в комплекс общеразвивающих упражнений.

*Ритмическая гимнастика*

Круг задач у ритмической гимнастики широк: от оздоровления, повышения физической подготовленности до развития музыкальности и чувства ритма. Упражнения ритмической гимнастики воздействуют на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуют формированию правильной осанки. Особенностью ритмической гимнастики является непрерывность движений под музыку в различных темпах.

*Статические упражнения*

Общими чертами любых детских упражнений являются разнообразие и динамичность. При выполнении статических упражнений практикуется динамичная смена поз, акцентируя внимание на ключевых элементах каждого упражнения.

Такие упражнения способствуют развитию координации движений и гибкости. За счет улучшения общего тонуса и активизации лимфатической системы повышается иммунитет ребенка, устойчивость к стрессам и сезонным заболеваниям. Благодаря этому пассивные мышцы становятся более энергичными, а гиперактивные – уравновешенными.

*Упражнения на расслабление*

Психофизическая тренировка является разновидностью аутотренинга. Она построена на использовании специальных и дыхательных упражнений. Релаксация построена на способности человека мысленно, при помощи образного представления, отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. Кратковременный отдых в таком положении, сочетаемый с правильным дыханием, восстанавливает силы и работоспособность.

Дыхание и чувства

Выполняя самые простые дыхательные упражнения в повседневной жизни, мы помогаем своему здоровью.

*Дыхание, с которым я родился.*

Это дыхание, с которым родился ребенок. Почему оно так называется? Между грудной и брюшной полостью находится мышечная перегородка – диафрагма. Когда мы делаем вдох, диафрагма опускается и надавливает на внутренность живота, поэтому он немного выпячивается. При выдохе живот втягивается, происходит сокращение мышц брюшного пресса, а диафрагма принимает куполообразное положение, поднимаясь вверх к грудной полости. Надо учить детей дышать правильно, чтобы сохранить врожденную способность.

Работая с детьми, можно предложить им выполнить это упражнение лежа. При этом на живот ребенка положить кубик или игрушку, и пусть он поднимает и опускает ее за счет мышц живота. Когда ребенок научится управлять мышцами живота, сочетайте движение вверх со вдохом, вниз – с выдохом. (Такое дыхание полезно при любых недомоганиях)

Дыхание – соединительное звено между разумом и телом. Если понаблюдать за своим дыхание, то можно увидеть, что существует три основных помехи: гнев, печаль и страх, каждая из которых связана с неравномерным дыханием. По мере осознавания разных видов дыхания, становится возможным управление своими эмоциями.

Высшее проявление человека – его естественность

Правильные развивающие движения могут быть способом и процессом развития гармоничного тела, разума и духа. Мир и человек живут одним дыханием. Качества, которыми наделены стихии, присущи и человеку. Все живое существует согласно медленным циклам: утра, дня и ночи в сутках, весны, лета, осени и зимы в году, юности, зрелости и старости в человеческой судьбе – это естественный порядок жизни. Законы природы одинаково применимы и к разуму и к эмоциям. В обыденной жизни те из нас, кто сопротивляется переменам, мешает росту.

Познав себя, ребенок познает мир и становится духовно здоровым – это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Показателем духовного здоровья является наличие цели, смысла жизни, характера и способности к творчеству и созиданию.

Упражняясь в этом ежедневно, мы рождаем привычку, привычка рождает характер, характер рождает судьбу.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.

2. Миллман Д. Совершенное владение телом и разумом.

3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.

4. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.

5. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.

6. Шубина Е. Основы телесной терапии Наука и техника 2007г.