**ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, – лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

Физическая культура охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют решающее значение для нормального физического развития двигательной сферы человека. Поэтому крайне важно правильно организовать работу в этом направлении именно в дошкольном возрасте, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

В практике **работы инструкторам по физкультуре** необходимо использовать некоторые нетрадиционные подходы к построению и содержанию **занятий**, позволяющие постоянно поддерживать интерес детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности детей.

Нетрадиционность, в данном случае, предполагает отличие от классической структуры **занятия** за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную **форму построения занятий**, оставляя неизменным главное: на каждом **занятии физкультуры** должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка.

Среди нетрадиционных форм оздоровления можно выделить такие, как: дыхательная и звуковая гимнастика, хождение босиком, самомассаж, массаж, релаксация, тренинг.

Оздоровительные **занятия** с детьми в детском саду, проводятся не по принуждению, а с учетом желания и интереса детей.

1. **Дыхательная гимнастики**

Известно несколько действенных комплексов дыхательных упражнений:

1.гимнастика по А. Н. Стрельниковой

2.гимнастика по К. П. Бутейко

3.гимнастика из хатха-йоги и др.

Основу этих гимнастические комплексов составляют упражнения, компонентами которых являются:

-глубокое дыхание

-искусственное затруднение дыхания

-задержка дыхания

-замедление дыхания

-поверхностное дыхание.

Дыхательные упражнения бывают:

-статическими (которые выполняются в состоянии покоя)

-динамическими (которые выполняются с использованием элементов движения)

-специальными (т. е. дренажными – которые показаны при определённых заболеваниях).

Для детей, особенно маленьких, на этой основе созданы специальные комплексы, состоящие из простых (а иногда и очень занятных) упражнений.

Цель проведения дыхательной гимнастики с дошкольниками — это, прежде всего, укрепление их здоровья.

Значение такой гимнастики для общего физического развития дошколят велико:

-упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребёнка

-упражнения учат детей управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой

-правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма,

-укрепляет общее состояние здоровья

Дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.

Дыхательную гимнастику полезно выполнять, прежде всего, дошкольникам, которые часто болеют простудными заболеваниями, бронхитами и бронхиальной астмой. У детей, страдающими заболеваниями органов дыхания, выполнение дыхательных упражнений значительно облегчает болезнь, сокращает её длительность и уменьшает возможность развития осложнений. В этом случае дыхательная гимнастика играет роль дополнения к традиционному лечению (медикаментозному и физиотерапевтическому).

Правильно подобранный комплекс упражнений дыхательной гимнастики поможет развитию ещё несовершенной дыхательной системы ребёнка и укрепит защитные силы его организма.

Основа гимнастики — носовое дыхание, ведь оно стимулирует нервные окончания всех органов, которые находятся в носоглотке.

Дыхательные упражнения подходят для всех возрастных групп дошкольников. Они могут проводиться как дома, так и в детском саду: во время утренней гимнастики или на прогулке.

Вначале дыхательные упражнения покажутся детям непростыми, поэтому взрослым необходимо помочь детям их освоить, обратив скучные движения в весёлую игру.

Одна из основных задач — научить ребенка правильно, достаточно глубоко дышать, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких. Ребёнок, который не до конца выдыхает, оставляет в лёгких «отработанный» воздух, мешающий поступлению свежего воздуха в нужном объёме.

Немаловажно использовать и упражнения, направленные, наоборот, на быстрое поверхностное дыхание.

*Как проводить гимнастику с дошкольником*

Дыхательную гимнастику с детьми дошкольного возраста можно проводить дважды в течение 10-30 минут, и делать это лучше не ранее, чем через час после приёма пищи.

Важно, чтобы занятия были проведены в интересной детям игровой форме. Интересной будет дыхательная гимнастика с применением игрушек.

Полезно выполнять упражнения на улице в тёплое время года, на свежем воздухе. Если занятия проводятся в помещении, то нужно предварительно проветривать его. Заниматься нужно в лёгкой одежде и при температуре воздуха не выше 17-20 Сº.

Важно постоянно заниматься дыхательной гимнастикой с ребёнком, так как результаты занятий будут видны только после продолжительного курса.

Нагрузку можно увеличивать постепенно, увеличивая число повторений и усложняя упражнения.

*Техника выполнения упражнений*

Дыхательную гимнастику могут проводить педагог, инструктор, воспитатель или медицинский работник ДОУ. Освоить её могут и родители.

В основе методики проведения занятий дыхательной гимнастики для дошкольников — специальные статические и динамические дыхательные упражнения. А в основе самих дыхательных упражнений лежит упражнение с удлинённым и усиленным выдохом, сочетаемое с физическими упражнениями, которые направлены на общее укрепление организма и физическое развитие ребёнка. Этого можно достичь, произнося в момент отрабатывания упражнений гласные звуки (а-а-а, о-о-о, у-у-у), шипящие согласные (ж, ш) и сочетания звуков (ах, ха, фу, ух,). Всё это лучше делать именно в игровой форме, например: жужжит пчёлка, гудит самолёт, едет поезд и т. д..

1. **Игровой самомассаж**

Самомассаж – это одна из разновидностей массажа, в которой ребенок, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний.

*Разновидности самомассажа*

1. Ручной самомассаж. Производится с помощью собственных рук. При проведении ручного самомассажа используются приёмы, как классического массажа (поглаживание, растирание, разминание) так и элементы точечного, линейного массажа.

2. Самомассаж с помощью немеханизированных устройств (массажные мячи).

3. Щётки с ворсом различной жесткости, махровые варежки.

4. Массажные коврики. Они могут применяться в любых условиях: после сна, перед занятиями физкультурой или после них.

Правила проведения самомассажа

1. Чистые руки.

2. Самомассаж производится по ходу тока крови (кровь по сосудам бежит от периферии к сердцу). Руки массируются от пальцев до локтя и от локтевого сустава до плеча (не массируйте подмышечные впадины, здесь находятся лимфатические узлы массаж которых запрещён, такие же узлы находятся в подколенной ямке и в области паха).

Ноги массируются от пальцев к коленям и подколенным лимфатическим узлам, а потом выше к тазу. Грудную клетку – от середины в стороны, к подмышечным впадинам. Спину – от позвоночника в стороны. Поясницу массируют к паховым узлам, а шею от волосяного покрова вниз.

3. Самомассаж должен производиться при таком положении тела, которое позволяет расслабить максимальное количество мышц.

4. Перед массажем с рук надо снять все украшения и часы.

5. Движения при массаже не должны вызывать резких болей и даже просто болезненных ощущений.

В настоящее время большое внимание уделяется игровому самомассажу, который, как и гимнастика, является прекрасным средством профилактики различных заболеваний. Овладеть приёмами игрового самомассажа может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального

Под игровым самомассажем понимается следующее:

имитационные упражнения;

мимические упражнения;

упражнения для стоп, рук, спины;

Самомассаж проводится с целью повыше­ния функциональных возможностей организма, работоспособно­сти и восстановления здоровья. Выполнять массаж следует вместе с педагогом и под его контролем.

           Самомассаж можно провести во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом утренней гимнастики или игровой деятельности, т.е. в каждую свободную минутку. Продолжитель­ность их невелика (всего 2-3 мин), а оздоровительный эффект очень большой. Желательно, чтобы самомассаж сопровож­дался легко запоминающимися стихами. Дети их повторяют и с удовольствием выполняют действия, соответствующие тексту.

          Массаж обладает тонизирующим действием поэтому его нежелательно осуществлять перед дневным сном.

Обучение игровому самомассажу происходит на физкультурных занятиях, закрепляется материал в повседневной деятельности, во время закаливания (гимнастика после сна), физкультминуток, динамических пауз и т.д. Дети, выполняя упражнения, представляют себя разными персонажами: лисонькой, снеговиком, петушком или веселым лягушонком.

При проведении игрового самомассажа детей обучаем не надавливать с силой на указанные части тела, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

*При игровом самомассаже для частей тела используем следующие приемы*:

*Поглаживание* - легкий поверхностный прием, при котором кисть руки, плотно прилегая к телу, скользит медленно, ритмично, всегда по ходу тока лимфы.

*Растирание -* энергичное, со значительным давлением действия на ткани. Причем кожа вместе с глубоко лежащими тканями растирается в различных направлениях, необязательно по направлению тока лимфы.

*Разминание -* основной прием, который осуществляется короткими движениями рук, но с большим, чем при растирании, давлением.

*Поколачивание* - прием выполняемый подушечками одного или четырех пальцев как двумя, так и одной рукой.

*При упражнении пальцев рук применяем следующие приемы:*

1. вытягивание каждого пальца и надавливание на него;

2. растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый пальчик колечко.

*С целью профилактики плоскостопия включены упражнения для стоп*:

ходьба по массажным коврикам, по ребристым дорожкам;

Для развития мелкой моторики предусмотрены упражнения для рук и пальцев рук многочисленные пальчиковые гимнастики;

С целью развития гибкости позвоночника и укрепления мышц спины:

игровые упражнения «Дождь», «Поезд», «Барабан»;

упражнения на мяче (большом)

Для профилактики нарушения осанки используют упражнения для тела:

упражнения «Лисонька», «Лягушата», «Мурочка -Снегурочка» и другие;

упражнения специальными и самодельными массажерами (смятая бумага);

В конце физкультурного занятия для снятия мышечного напряжения проводятся релаксационные, мимические, имитационные упражнения.

Игровой самомассаж обеспечивает сенсорное развитие дошкольников. Дети воспринимают интонации голоса, содержание текста, музыкальные тембры и шумы, темп и ритмы музыки. Воспитанники также оценивают холод и тепло, силу давления, характер прикосновения, направление движения, гладкость или шершавость материала и др. При проведении игрового самомассажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что несомненно развивает крупную и мелкую моторику. Игровой самомассаж способствует развитию фантазии детей: бегущий по дереву паучок и капающий на спину дождик, прыгающий по полу мячик и идущий по лесу медведь одинаково ярко, хотя и по разному, представляются детям. Игровой самомассаж содействуют развитию речи. Стихи и песенки дети быстро запоминают, а движения, иллюстрирующие текст, помогают выразительному исполнению. На занятиях дети с большим интересом не только выполняют упражнения сами, но и наблюдают за исполнением движений другими детьми

Игровой самомассаж используются как в регламентированных видах деятельности (занятия, утренняя гимнастика, прогулка), так и в не регламентированных (динамические паузы, гимнастика после сна, час здоровья).

Используются методы обучения дошкольников игровому самомассажу:

*словесный:* обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру упражнения;

*наглядный:* создает зрительное, слуховое мышечное представление об упражнении;

*практический:* закрепляет на практике знания, умения и навыки, способствует созданию мышечных представлений об упражнении;

*игровой:* способствует быстрому запоминанию этапов упражнения, поднимает эмоциональный настрой ребенка.

Нервная система первая воспринимает действие игрового самомассажа, т.к. в коже находится огромное количество нервных окончаний. Изменяя силу, характер, продолжительность упражнений, можно снижать или повышать нервную возбудимость, усиливать и оживлять утраченные рефлексы, улучшать деятельность внутренних органов.

Глубокое влияние оказывает игровой самомассаж на переферическую нервную систему, ослабляя или прекращая боли, улучшая проводимость нерва. При нежном медленном поглаживании снижается возбудимость массируемых тканей, и это оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, при энергичном и быстром поглаживании повышается раздражительность массируемых тканей. Очень важна для воздействия на нервную систему атмосфера проведения игрового самомассажа, теплый воздух, приглушенный свет, приятная спокойная музыка.

Использование игрового самомассажа положительно влияет на уровень развития двигательных навыков и физических качеств детей дошкольного возраста.

1. **Гимнастики для глаз**

Гимнастика для глаз помогает всем без исключения улучшить зрение и поддержать его на должном уровне. В основном упражнения для зрительного аппарата подразумевают движение глазных яблок во всех направлениях. Для того чтобы заинтересовать ребенка подобным занятием, можно предлагать выполнять гимнастику под стихотворный ритм. Для того чтобы малыши активно участвовали в такой физкультминутке, стоит проводить ее исключительно в игровой форме. При выполнении занятия можно применять самые разные небольшие предметы и тренажеры. Гимнастика осуществляется по словесным указаниям педагога, который использует стишки и потешки.

Нужно следить за напряжением глаз, а проведя занятие практиковать упражнения для расслабления. К примеру, «Расслабьте глазки, после чего поморгайте почаще легко-легко. Так машет крылышками бабочка». Также для устранения напряжения можно применять разного рода гримасы и гимнастику артикуляционного типа.

Цель гимнастики для глаз – профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

-предупреждение утомления,

-укрепление глазных мышц

- снятие напряжения.

- общее оздоровление зрительного аппарата

Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

*Правила проведения гимнастики для глаз:*

1. Гимнастика для глаз проводиться несколько (от 2 до 6) раз в течение дня по 2 – 5 минут.

2. Гимнастику можно проводить в любой части занятия (в начале, середине или в конце) с учетом возрастных, зрительных и двигательных возможностей детей.

3. Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом занятия.

4. Примерный комплекс упражнений для глаз может быть выполнен целиком, а также может служить основой для выбора упражнений, соответствующих текущему состоянию зрительной функции.

5. Зрительная гимнастика проводится по словесным указаниям воспитателя, с использованием стихов и потешек.

6. Педагогу, воспитателю, который играет с ребенком желательно знать стихотворный текст наизусть.

7. Хорошо подбирать предметы в соответствии с тематикой занятий. Например, при изучении насекомых для зрительного ориентира можно использовать фигурку яркой бабочки и т.п.

8. Перед выполнение гимнастики для глаз следует сделать пальминг.

9. Следует принять исходное положение: шея и спина выпрямлены, тело расслаблено, взгляд направлен прямо перед собой.

1. **Релаксация**

Релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом.

Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, помогает сконцентрировать внимание, увеличивает запас энергии.

С этой целью в  работе с  детьми нужно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры.

Каждому упражнению дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

*Методы релаксации*

*1. Методы релаксации, связанные с телом* **(**полное расслабление различных мышц тела). Занимаясь мышечной релаксацией, мы расслабляем и успокаиваем обширную зону коры головного мозга. Это  упражнения на расслабление мышц лица, кистей рук и стоп.

Кстати, упражнения по релаксации можно выполнять непосредственно перед сном, что обеспечит более глубокое расслабление всех систем организма.

«Ложитесь поудобнее. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя… (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию… (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть… (пауза).» Играет спокойная музыка, классическая, звуки природы….

*«Релаксационные паузы»* желательно  включать в режим дня детского сада.

Упражнения на мышечную релаксацию по представлению можно проводить один раз в день, после дневной прогулки (можно перед сном).

Поскольку некоторые из детей испытывают дефицит положительных тактильных ощущений, в сюжет настроев введены элементы тактильного взаимодействия педагога и ребёнка («ветерок гладит тебя»). Это положительно влияет на реакцию расслабления.

*2. Методы релаксации, связанные с дыханием.*

*Дыхание*– важнейший процесс в организме человека. Поэтому особенно важно для каждого человека овладеть техникой глубокого, или полного дыхания, когда в процессе вдоха и выдоха участвует не только грудная клетка, но и самые нижние отделы живота. При таком полном дыхании организм автоматически достигает состояния релаксации, мысли упорядочиваются, а волнение исчезает. Данный метод я использую после утренней  гимнастики для нормализации давления, нормальной работы сердечно-сосудистой системы(дыхательная гимнастика).

Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух медленно- будто шарик сдулся. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я.

*3. Методы релаксации, связанные с искусством.*

Одна из главных задач искусства – давать душе радость и покой. Эффект релаксации может быть достигнут при прослушивании специально подобранной музыки, просмотре картин, фотографий природных ландшафтов, видеосюжетов и т.д.

*Процесс обучения релаксации по предлагаемой системе условно делится на три этапа:*

1-этап – мышечная релаксация ;

2-этап - мышечная релаксация по представлению; внушение покоя и расслабленности;

3 -этап – внушение мышечной и эмоциональной релаксации, введение формул правильной речи.

*На первом этапе*  детям объясняют,что такое поза покоя, какова цель первой игры, описывают необходимые действия.

Интонация, медленный темп речи  должны способствовать представлению приятных ощущений от расслабленности мышц, создавать представление об отдыхе спокойствии. Каждое занятие по релаксации начинается  с позы покоя. Предполагается, что в конце первого этапа дети научатся расслаблять мышцы рук ног, шеи и живота.

Сядь поудобнее, расслабься. Вытяни руки до противоположной стены на вдохе (как будто хотите что-то достать), опустить руки – на выдохе..

*Необходимо соблюдать следующий принцип:*

Все упражнения с напряжением выполняются на вдохе, а все упражнения на расслабление выполняются на выдохе.

Для выполнения упражнения необходимо принять удобную позу: *сидя или лежа.*

Каждое упражнение *выполняется дважды*

*На втором этапе*  можно перейти к расслаблению мышц речевого аппарата и формулам внушения, которые закрепляют ощущения расслабленности и спокойствия. Голос должен быть негромким, успокаивающим, речь – чёткой, неторопливой. После каждой строфы несколько удлиняются смысловые паузы. Чётко звучат логические ударения. Внушение проходит наиболее эффективно, если сам ведущий вызывает у себя те же ощущения . которых он добивается у детей. У детей появляется образное представление о расслабленности и спокойствии: предлагат вспомнить, как они загорали на берегу реки, лежали на травке, ощущали тепло лучей солнышка. Чтобы усилить состояние релаксации, в сеансе внушения нужно вводить сравнение типа : «будто мы лежим на травке, на зелёной, мягкой травке…».

 Выход из состояния релаксации должен быть всегда одинаковым и постепенным. Поэтому, особенно в первое время, следует напоминать детям: «Команды выполнять точно, раньше времени глаза не открывать». Последние фразы (выведение из состояния релаксации) произносятся громко, бодро и чуть быстрее.

*На третьем этапе* расслабление по контрасту с напряжением исключается. Мышечная релаксация вызывается только внушением.

 Представьте себя в лесу.

Небольшим рассказом оживим воображение детей : «Жил-был Зелёный Лес. Это был не просто Зелёный Лес, а Поющий Лес. Берёзы там пели нежные песни берёз, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки -  малиновые.

Мы лежим на солнечной  поляне.

*Настрои для релаксации:*

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники *поэтапного перехода в состояние расслабления.*

Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

*1 этап*: Лечь удобно и расслабиться.

*2 этап:*Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным  взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при  этом закрыть глаза.

*3 этап:*Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

Дети ложатся на ковёр, устраиваются как им удобно. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка

Нужно отметить, что системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения помогает справляться со стрессами, конфликтами , тем самым, сохраняя психическое здоровье, предупреждает эмоциональное расстройство. Дети становятся спокойнее, доброжелательнее, добрее по отношению друг к другу и окружающим.  Особенно данная методика идет на пользу гиперактивным малышам и непоседам.

**Заключение**

Ребенок должен расти здоровым. В современном обществе программа сохранения и укрепления здоровья детей является – актуальной. Результаты научных исследований свидетельствуют, что уже в дошкольном возрасте здоровье детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в обществе.

Преимущество нетрадиционных методов - простота, доступность, эффективность, не имеют возрастных границ, личностно-ориентированный подход в работе с ребенком способствует выбору наиболее оптимальной, результативной комплексной методики, использование нетрадиционных методов в комплексном коррекционно-образовательном процессе улучшает у ребенка память и внимание, повышают работоспособность, нормализуют состояние нервной системы, устраняет стрессы, снижает уровень утомляемости, улучшает коммуникативную функцию

Нетрадиционные занятия – это комплексный подход к оздоровлению ребёнка. Только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОУ и семье позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов. Грамотная организация здоровьесберегающей среды в группе, применение в работе оздоровительных технологий помогли мне максимально снизить статический компонент в режиме дня воспитанников, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

**Список использованной литературы**

1. Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей. – Ярославль., Гринго. 1996.
2. Голицина Н. С. **Нетрадиционные занятия физкультурой** в дошкольном образовательном учреждении. – М.: *«Издательство Скрипторий 2003»*, 2006. – 72с.
3. Картушина М. Ю. Зеленый огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: Т. Ц. Сфера, 2007.-208с. - *(Программа развития)*.
4. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. – М., Просвещение, 1993.
5. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. – М., Просвещение, 1993.
6. Мещерякова С. В., Логвинова О. Ю., Сорока А. Г., Потапова Г. Я. Оздоровление детей через нетрадиционные формы и методы работы // Молодой ученый. — 2015. — №6. — С. 738-741.
7. Поварницына Е. А. Нетрадиционный подход к физкультурным занятиям с детьми младшего дошкольного возраста на основе здоровьесберегающей технологии, повторяющей логику онтогенеза // Молодой ученый. — 2016. — №12.6. — С. 99-102.
8. Щербак А. П. Физическое развитие детей в детском саду. здоровьесберегающие технологии / А. П. Щербак. — Издательство: «Академия развития», 2009. — 160с.
9. Щетинин М. Н.  **Дыхательная гимнастика А**. Н.**Стрельниковой**. – М.: Метафора, 2007.

Приложение №1

СИСТЕМА РЕЛАКСАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя месяца** | **сентябрь** | **октябрь** |
| I | 1) “Солнечный зайчик” 2) “На полянке” | 1) “Бабочка” 2) “Волшебный сон” |
| II | 1) “Улыбка” 2) “На полянке” | 1) “Солнечный зайчик” 2) “Волшебный сон” |
| III | 1) “Пчелка” 2) “Порхание бабочки” | 1) “Варвара” 2) “Водопад” |
| IV | 1) “Качели” 2) “Порхание бабочки” | 1) “Шишки” 2) “Водопад” |
|  | **ноябрь** | **декабрь** |
| I | 1) “Сорви яблоко” 2) “Воздушный шарик” | 1) “Сосулька” 2) “Снежинки” |
| II | 1) “Холодно-жарко” 2) “Воздушный шарик” | 1) “Штанга” 2) “Снежинки” |
| III | 1) “Солнечный зайчик” 2) “Полет птицы” | 1) “Тряпичная кукла и солдат” 2) “Лентяи” |
| IV | 1) “Шалтай-болтай” 2) “Полет птицы” | 1) “Драгоценность” 2) “Лентяи” |
|  | **январь** | **февраль** |
| I | 1) “Каждый спит” 2) “Тихое озеро” | 1) “Муравей” 2) “Радуга” |
| II | 1) “Игра с песком” 2) “Тихое озеро” | 1) “Винт” 2) “Радуга” |
| III | 1) “Солнечный зайчик” 2) “Облака” | 1) “Штанга” (стихи) 2) “Ручей” |
| IV | 1) “Солнышко и тучка” 2) “Облака” | 1) “Олени” 2) “Ручей” |
|  | **март** | **апрель** |
| I | 1) “Кулачки” 2) “Отдых на море” | 1) “Насос и мяч” 2) “На полянке” |
| II | 1) “Солнечный зайчик” 2) “Отдых на море” | 1) “Тряпичная кукла и солдат” 2) “На полянке” |
| III | 1) “Бабочка” 2) “Волшебный сон” | 1) “Муравей” 2) “Водопад” |
| IV | 1) “Игра с песком” 2) “Волшебный сон” | 1) “Холодно-жарко” 2) “Водопад” |
|  | **май** | **июнь** |
| I | 1) “Шалтай-болтай” 2) “Воздушный шарик” | 1) “Солнечный зайчик” 2) “Лентяи” |
| II | 1) “Драгоценность” 2) “Воздушный шарик” | 1) “Игра с песком” 2) “Лентяи” |
| III | 1) “Каждый спит” 2) “Порхание бабочки” | 1) “Бабочка” 2) “Полет птицы” |
| IV | 1) “Винт” 2) “Порхание бабочки” | 1) “Муравей” 2) “Полет птицы” |
|  | **июль** | **август** |
| I | 1) “Сорви яблоко” 2) “Радуга” | 1) “Штанга” (стихи) 2) “Ручей” |
| II | 1) “Солнышко и тучка” 2) “Радуга” | 1) “Варвара” 2) “Ручей” |
| III | 1) “Улыбка” 2) “Тихое озеро” | 1) “Пчелка” 2) “Облака” |
| IV | 1) “Качели” 2) “Тихое озеро” | 1) “Шалтай-болтай” 2) “Облака” |

**Настрои для релаксации**

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

**1 этап**

Лечь удобно и расслабиться.

**2 этап**

Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным  взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при  этом закрыть глаза.

**3 этап**

Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

**Вводная часть перед каждым настроем**

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

**Ведущий.** «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя… (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию… (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть… (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать…»

**Релаксационные настрои**

***“Воздушные шарики”***

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик …(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик …, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

***“Облака”***

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и  спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако …  (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

***“Лентяи”***

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у …, отдыхают ножки у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

***“Водопад”***

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт  и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

**Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног**

***“Спящий котёнок”***

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут   хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят   равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

***“Шишки”***

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2 – 3 раза)

***“Холодно – жарко”***

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза).

***“Солнышко и тучка”***

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло  из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

***“Драгоценность”***

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче…ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают… (повторить 2-3 раза).

***“Игра с песком”***

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания).  Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

***“Муравей”***

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

**Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица**

***“Улыбка”***

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек… Дышите и улыбайтесь…, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

***“Солнечный зайчик”***

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

***“Пчелка”***

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

***“Бабочка”***

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

***“Качели”***

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка   садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).