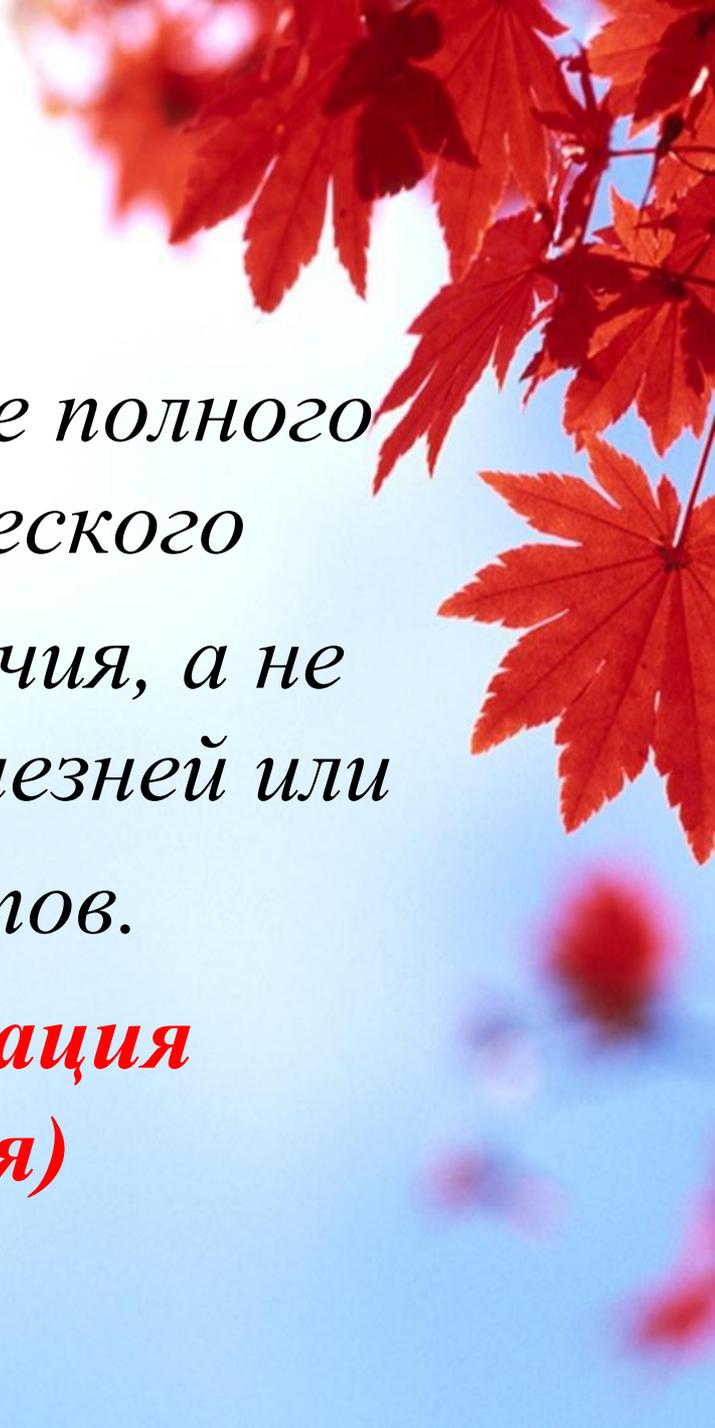


**«НЕТРАДИЦИОННЫЕ
ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ДЕТЕЙ В МАДОУ И ДОМА»**

Подготовила Крылова Д.Р.



Здоровье - это состояние полного
физического, психического
и социального благополучия, а не
просто отсутствие болезней или
физических дефектов.

***(Всемирная организация
здравоохранения)***

Нетрадиционные формы оздоровления здоровья детей:

При выборе нетрадиционных форм необходимо учитывать задачи, содержание, место и условия проведения занятия, физическую подготовленность детей, степень владения ими определенными видами движений, индивидуальные особенности и интерес детей.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.

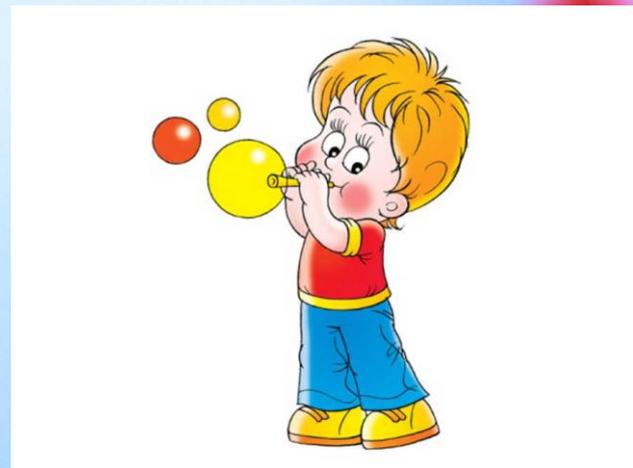
*Существуют следующие виды
нетрадиционных форм оздоровления
здоровья детей:*

- **Дыхательная гимнастика;**
- **Су-Джок терапия;**
- **Гимнастика пальчиковая**
- **Точечный массаж и самомассаж**
- **Гимнастика для глаз**
- **Релаксация**
- **Закаливание**



Дыхательная гимнастика

- *Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани*
- *Улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание*
- *Способствует восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения*
- *Повышает общую сопротивляемость организма*



Дыхательная гимнастика для детей дома

Качели.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись



Бегемотик.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой: Сели бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох).



Су-Джок терапия

- *Воздействует на биологически активные точки организма*
- *Стимулирует речевые зоны коры головного мозга*
- *Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом*
- *Развивает мелкую моторику рук*
- *Развивает память, внимание, связную речь*



Су-Джок терапия для детей дома

Массаж Су – Джок шарами (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом) Этот шарик непростой, -(любимся шариком на левой ладонке)

Он колючий, вот какой. - (накрываем правой ладонью)

Будем с шариком играть - (катаем шарик горизонтально)

И ладонки согревать.

Раз катаем, два катаем -(катаем шарик вертикально)

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем, -(катаем шарик в центре ладонки)

Сильней на шарик нажимаем. (Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)

В руку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)

В руку левую возьмём,

В кулачок его сожмём.(Выполняем движения в соответствии с текстом)

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладонки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладонки.



Гимнастика пальчиковая

- *Способствует овладению навыкам мелкой моторики*
- *Помогает развивать речь*
- *Повышает работоспособность коры головного мозга*
- *Развивает психические способности: мышление, память, воображение*
- *Снимает тревожность*



Гимнастика пальчиковая для детей дома

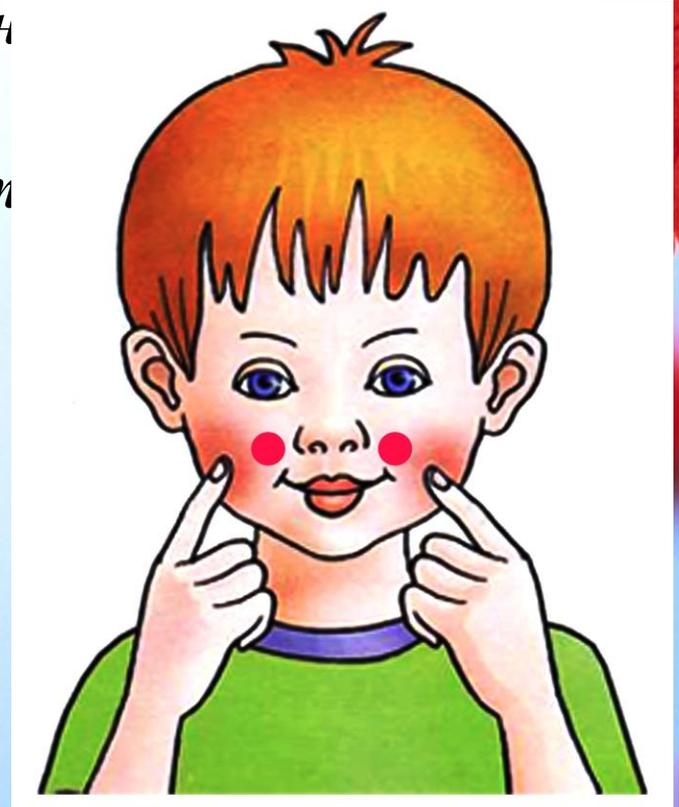
"Дом":

Я хочу построить дом, (Руки сложить домиком, и поднять над головой)
Чтоб окошко было в нём, (Пальчики обеих рук соединить в кружочек)
Чтоб у дома дверь была, (Ладони рук соединяем вместе вертикально)
Рядом чтоб сосна росла. (Одну руку поднимаем вверх и
"растопыряем" пальчики)
Чтоб вокруг забор стоял,
Пёс ворота охранял, (Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)
Солнце было, дождик шёл, (пальцы "растопырены". Затем
делаем "стряхивающие" движения)
И тюльпан в саду расцвёл! (Соединяем вместе ладони и медленно
раскрываем пальчики - "бутоначик тюльпана")



Точечный массаж и самомассаж

- *Учит детей сознательно заботиться о своём здоровье*
- *Является профилактикой простудных заболеваний*
- *Повышает жизненный тонус у детей*
- *Прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие*



Точечный массаж и самомассаж для детей дома

Расслабляющий массаж (для снятия физического и эмоционального напряжения)

И.П. – стоя. Лёгкие поглаживания ото лба к вискам и вокруг глаз до переносицы. (5-20 раз)

И.П. – тоже. Лёгкие поглаживания от переносицы к ушам (как при умывании) 5-20 раз.

И.П. – тоже. Погладить руки, плечи в направлении к туловищу (5-20 раз)

И.П. – тоже. Поглаживаем живот круговыми движениями по часовой стрелке (5-20 раз)



Гимнастика для глаз



- *Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз*
- *Укрепляет мышцы глаз*
- *Улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)*



Гимнастика для глаз для детей дома



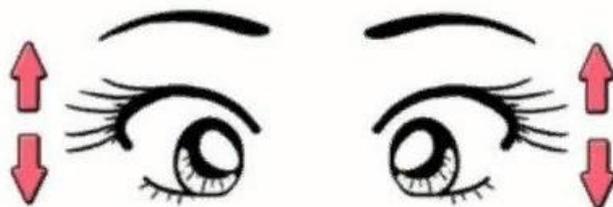
1. Крепко зажмурились пару секунд.



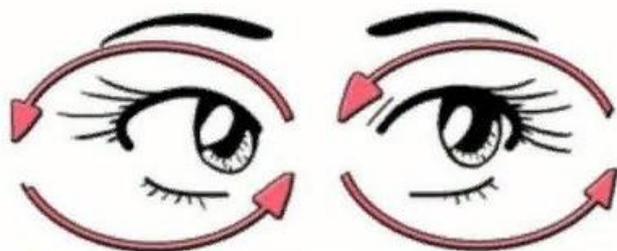
3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



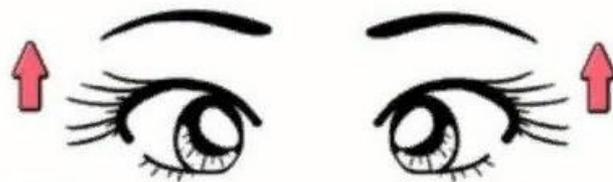
5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



2. Быстро моргаем минутку.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



6. Откроем глаза, начнём заниматься

Релаксация

- *Учит детей расслабляться*
- *Способствует концентрации внимания*
- *Помогает снять напряжение*
- *Снимает возбуждение*



Релаксация для детей дома

«Птичка»

Действия с прицепкой сопровождается текстом.

Птичка клювом повела (рука с прицепкой поворачивается из стороны в сторону),

Птичка зернышки нашла (другая рука показывает ладошку с воображаемыми зернышками),

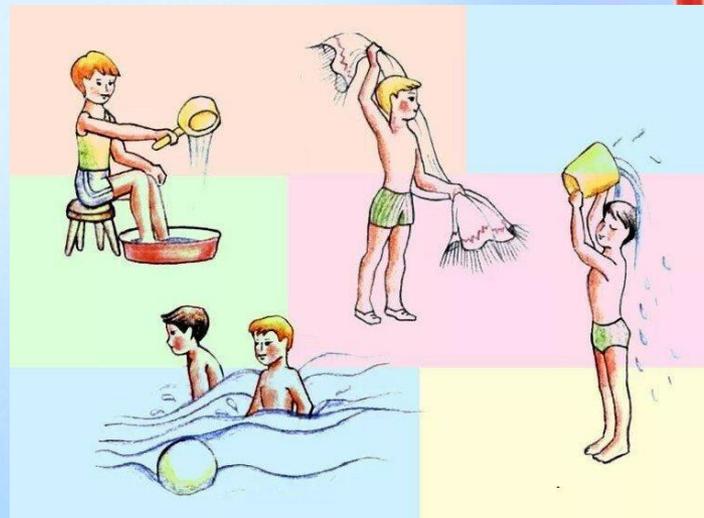
Птичка зернышки поела (пощипывание прищепкой ладошки),

Птичка песенку запела (прищепку ритмично открывают и закрывают «ротик»)-поет. Психолог и дети напевают: ля-ля-ля).



Закаливание

- Укрепляет нервную систему***
- Улучшает работу внутренних органов***
- Повышает сопротивляемость организма к вредным влияниям окружающей среды***
- Активизирует обмен веществ***



Закаливание для детей дома

Купание в бассейне

Начинать купание детей лучше с младшего возраста, при температуре воздуха 25-26°, воды – 22-23°. Пребывание в воде стоит начинать и давать не больше 10-15 минут, один раз в день. После привыкания можно купаться до температуры воздуха 18°.

Ходьба босиком

Отличный вариант. Сначала пустите ребенка бегать в комнате по жесткому ковру, бугристому коврику, потом и на улице – по песку и траве. Начинать такое закаливание в ДОУ или дома можно выделяя ограниченное время для процедур - от получаса и только постепенно дойти до нескольких часов в день.

Умывание

Ребенок моет лицо, руки, шею, верхнюю часть груди, подмышками до пояса водой температуры плюс 14-16°, а если до этого водных процедур не делали – плюс 27-28°, с постепенным снижением. Умывание совсем не заменяет обливаний и обтираний.



*Применение в работе МАДОУ
форм оздоровления детей,
повышает результативность
воспитательно-образовательного
процесса, формирует у педагогов и
родителей ценностные ориентации,
направленные на сохранение и
укрепление здоровья воспитанников.*