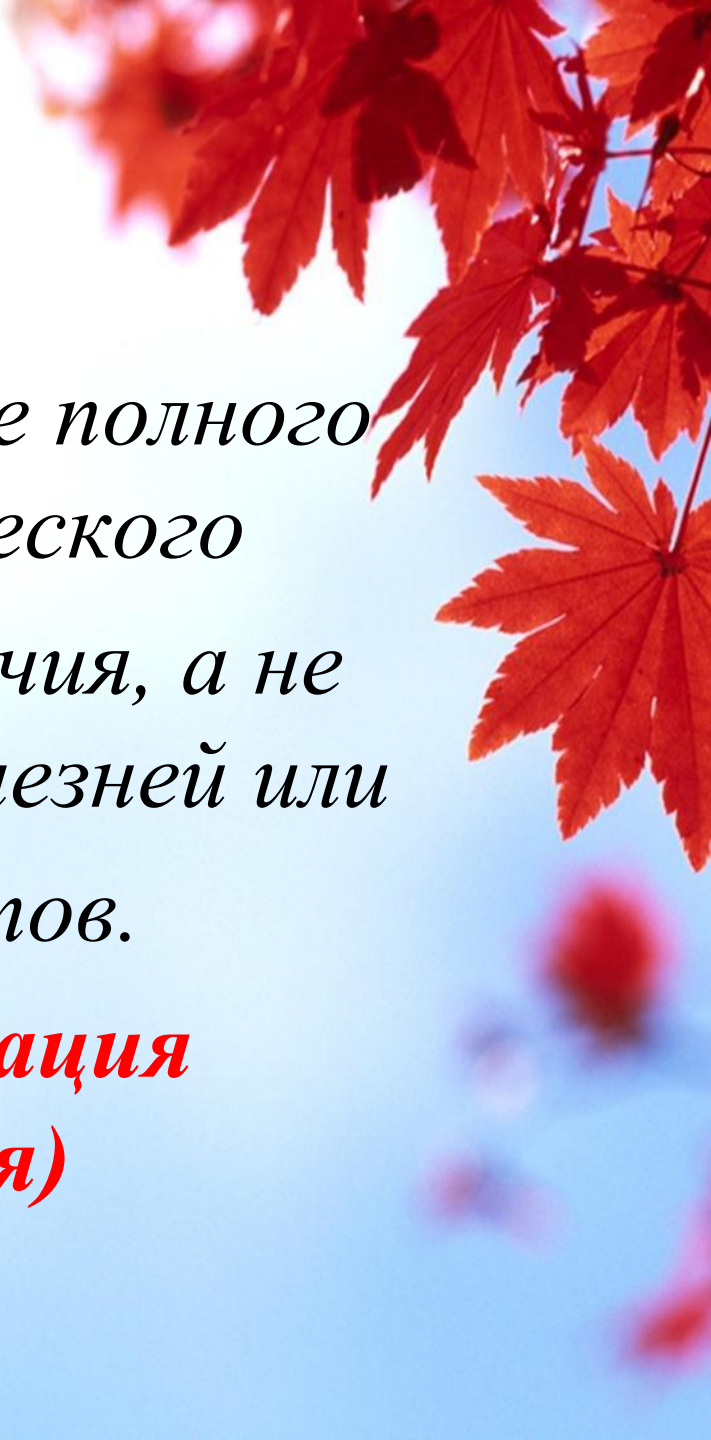


**«НЕТРАДИЦИОННЫЕ  
ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ДЕТЕЙ В МАДОУ И ДОМА»**

*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.*



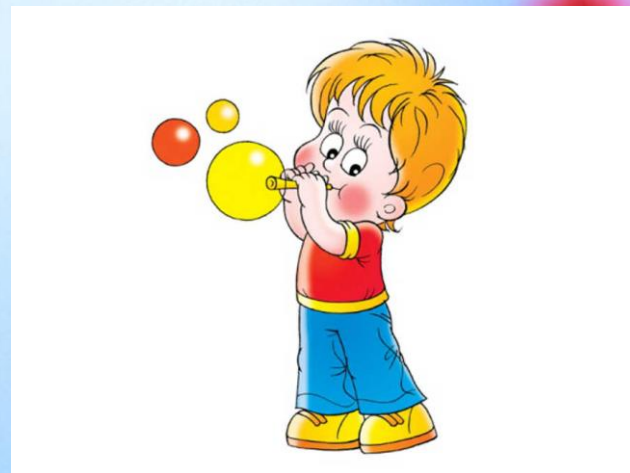
*Существуют следующие виды  
нетрадиционных форм оздоровления  
здоровья детей:*

- **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*

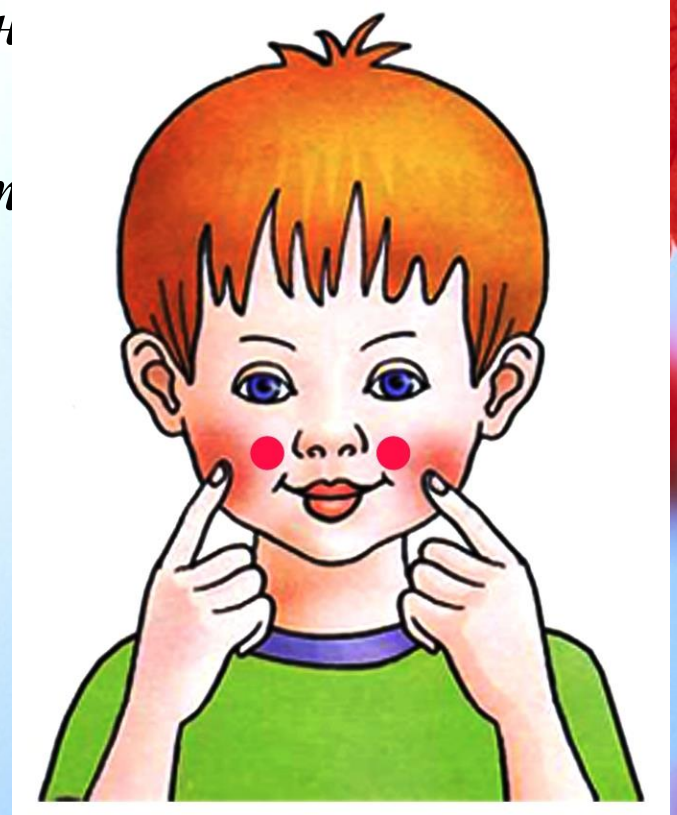
## "Дом":

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*



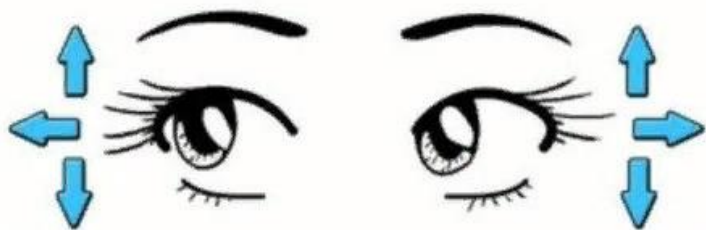
- *Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз*
- *Укрепляет мышцы глаз*
- *Улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)*



# Гимнастика для глаз для детей дома



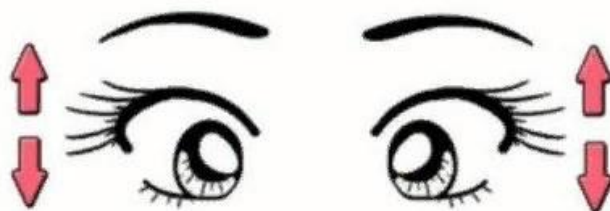
1. Крепко зажмурились пару секунд.



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.***