

«НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ И ДОМА»

*Подготовила инструктор по физической
культуры Ермакова Н.А*

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.

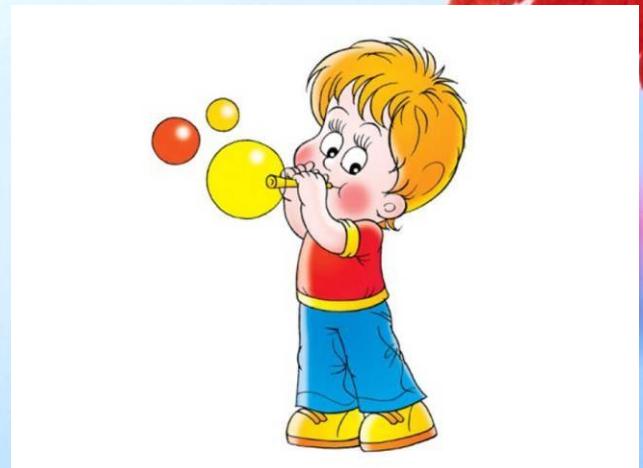
Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.

*Существуют следующие виды нетрадиционных форм
оздоровления 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, - (любуемся шариком на левой ладошке)

Он колючий, вот какой. - (накрываем правой ладонью)
Будем с шариком играть - (катаем шарик горизонтально) И ладошки согревать.

Раз катаем, два катаем -(катаем шарик вертикально)
Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем, -(катаем шарик в центре ладошки)
Сильней на шарик нажимаем. (Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке) В руку правую возьмём,



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

**В руку левую возьмèм,
В кулачок его сожмèм.(Выполняем движения в соответствии с текстом)
Мы положим шар на стол
И посмотрим на ладошки,
И похлопаем немножко,
Потрясèм свои ладошки.**

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, (Ладошки рук соединяем вместе вертикально)

Рядом чтоб сосна росла. (Одну руку поднимаем вверх и

"растопыриваем" 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 ладошки и

медленно раскрываем пальчики -

"бутончик тюльпана")



Точечный массаж и самомассаж

- Учит детей сознательно заботиться о своём здоровье
- Является профилактикой простудных заболеваний
- Повышает жизненный тонуса 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 от 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)**





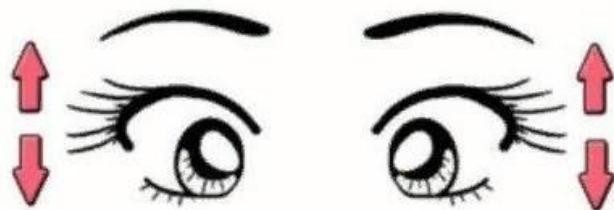
Гимнастика для глаз

- Улучшает циркуляцию крови и внутрглазной 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.



2. Быстро моргаем минутку.



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



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься

Релаксация

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



Релаксация для детей дома

«Птичка»

Действия с прищепкой сопровождается текстом.

Птичка клювом повела (рука с прищепкой
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 ДОУ
форм оздоровления детей,
повышает результативность
воспитательно-образовательного
процесса, формирует у педагогов и
родителей ценностные ориентации,
направленные на сохранение и
укрепление здоровья воспитанников.*

