




«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,



держиcь

Бегемотик. ИП: лежa или cидя.



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

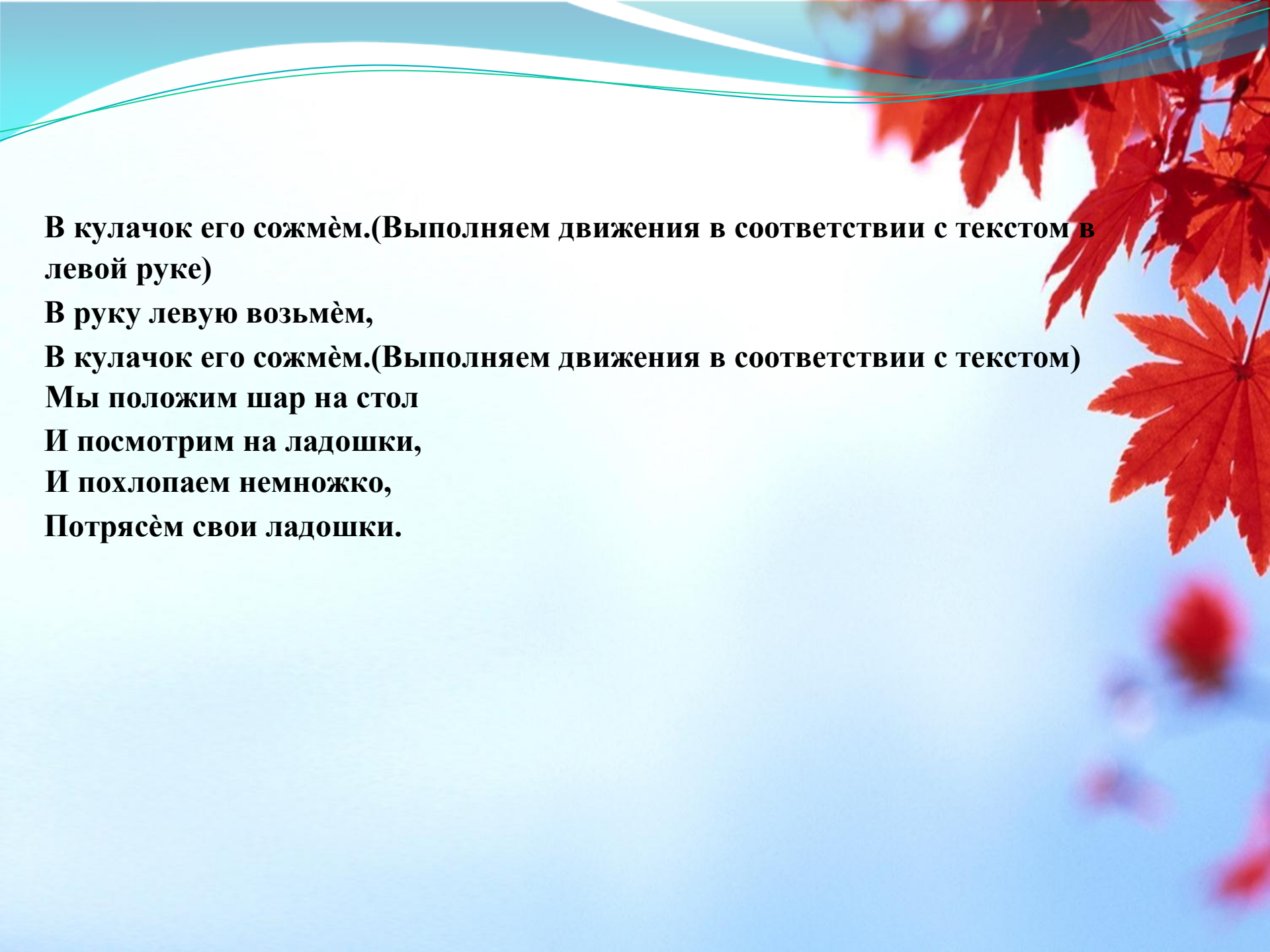
Массаж Су – Джок шарами (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом) Этот шарик непростой, - (любимся шариком на левой ладошке)

**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 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 ладошки,

И похлопаем немножко,

Потрясём 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, (Ладони 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 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)





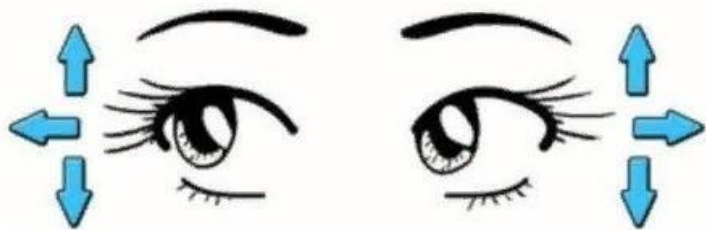
Гимнастика для глаз

- ***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



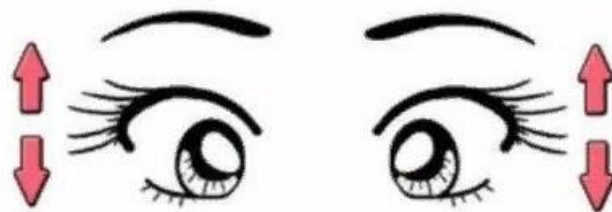
1. Крепко зажмурились пару секунд.



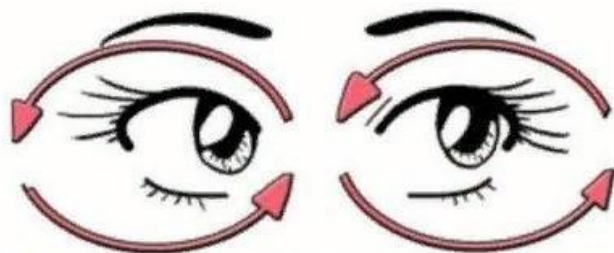
3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



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 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

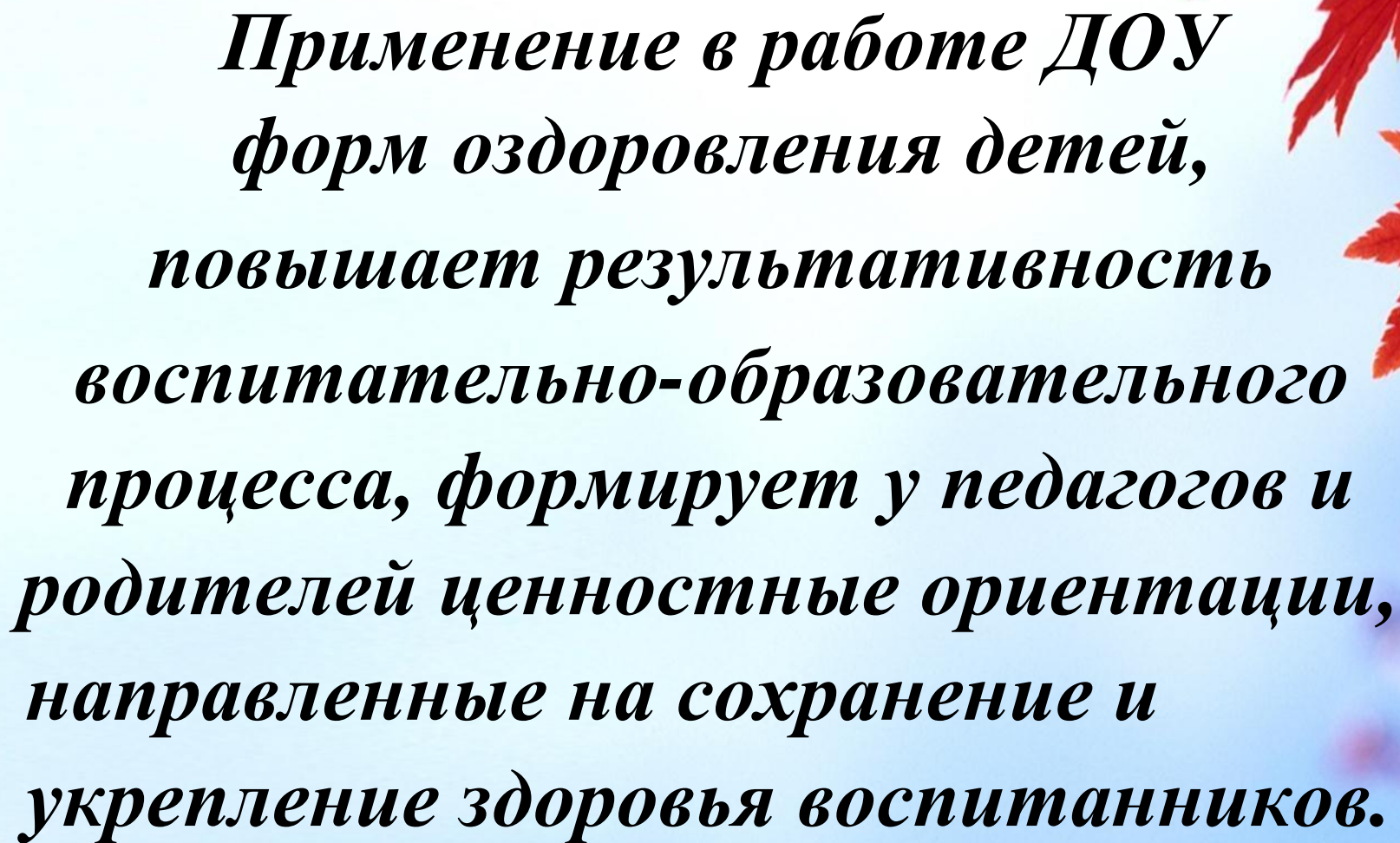
Начинать купание детей лучше с младшего возраста, при температуре воздуха 25-26°, воды – 22-23°. Пребывание в воде стоит начинать и давать не больше 10-15 минут, один раз в день. После привыкания можно купаться до температуры воздуха 18°.

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.***