

Нетрадиционные методы оздоровления детей.

Воспитатель: Шармакова О.П.



Здоровье ребенка – самая главная ценность для родителей. Статистика свидетельствует об ухудшении состояния здоровья наших детей. И хотя в педагогической практике накоплен солидный опыт оздоровления дошкольников, поиск эффективных методик в этой области продолжается. В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения здоровье характеризуется

как «состояние наибольшего физического психологического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов».

Далее представлены некоторые виды нетрадиционных методик и средств, которые можно применять родителям, чтобы выработать у дошкольника осознанное отношение к своему здоровью.

К каждому виду работы нужно приобщать детей постепенно, обеспечивая здоровую психологическую атмосферу.

Дыхательная гимнастика позволяет: - улучшить самочувствие - улучшить пищеварение - развить мышцы грудной клетки и связок - стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы - предохраняет от переохлаждения - дыхательная гимнастика помогает расслабиться ребенку и успокоиться.

СУ-ДЖОК терапия для детей. Приемы Су-Джок терапии используют с целью общего укрепления организма, для улучшения психоэмоционального состояния детей, для формирования чувства ритма, при тактильной стимуляции в определенном ритме и развитию мелкой моторики пальцев рук. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу, кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла, в течение 1 минуты. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм.

Фитбол. Интересными являются упражнения на детском фитболе. Эти занятия считаются полезными и доступными для всех без исключения, так как у фитбола для детей нет никаких противопоказаний. Благодаря этим занятиям у детей формируются жизненно важные двигательные навыки, развивается гибкость, прыгучесть и аэробная выносливость. Занятия лучше проводить под веселую музыку. Используя мяч с рожками, можно прыгать и скакать. Преимущества, которые дает фитбол для детей:

Ароматерапия – это лечение эфирными маслами растений, которые оказывают психологическое и физиологическое воздействие на организм. —

С помощью аромаламп можно наполнить помещение бодрящими или релаксирующими ароматами эфирных масел. Кроме того, из всех методов применения ароматерапии, данный является самым безопасным методом оздоровительной работы, так как такое воздействие эфирных масел не вызывает аллергии и не имеет побочных эффектов.

Игротерапия помогает снять эмоциональное напряжение помогает Ее цель – развитие тактильно-кинестической чувствительности, снятие эмоционального напряжения. Для игротерапии специальной площадки или оборудования не требуется.

Вот простое и эффективное упражнение «Цапля», способствующее концентрации внимания занимающихся, тренировке вестибулярного аппарата, а также психологическому раскрепощению. Вот как это упражнение выполняется: согнуть правую ногу в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению к левой и как можно выше прижать ступней к бедру левой ноги. Руки на поясе.

Хорошо укрепляет костно-мышечную систему рук и ног игра «Скачки». Детям предлагается наклониться вперед и опереться руками о пол. Руки и ноги при этом следует держать прямыми. Сначала в таком положении занимающиеся в течение 5-10 секунд выполняют шаг на месте, затем с продвижением вперед. Оздоровительный эффект этой игры – массажирование внутренних органов.

Вызывает эмоциональный подъем, тренирует мышцы спины и брюшного пресса, развивает гибкость и силу игра «Кошка». Дети опускаются на колени и упираются ладонями в пол. Сначала чем-то недовольная кошка сильно выгибает спину, затем потягивается и прогибает спинку вниз. Девочки выполняют это движение более пластично. Главное в проведении описанных и им подобных игр – восстановление комфортного психологического состояния детей, предупреждение возможного психоэмоционального напряжения.

Многие дети подвержены простудным заболеваниям. Таким детям (впрочем, как и всем остальным) важно привить навыки правильного носового дыхания. Помогают этому игры, которые лечат. Такая, к примеру, как «Пастушок дует в рожок». Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в трубочку-«рожок». При этом укрепляются круговые мышцы рта, приобретается привычка правильно дышать носом.

Упражнение «Бульканье». Берется стакан (или бутылочка, примерно на треть наполненный водой. Выполняющий это упражнение, сделав предельно глубокий вдох через нос, выпускает воздух из легких через соломинку (трубочку для коктейля, опущенную одним концом в воду, так, чтобы получился протяжный булькающий звук. Упражнение восстанавливает носовое дыхание, формирует его ритмичность, способствует выработке глубокого дыхания. Кстати следует сказать, что правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшению кровообращения, препятствует разрастанию аденоидных вегетаций, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращению.

Вот упражнение «Касание ладошками воды». Положить ладошки на поверхность воды (при этом можно закрыть глаза). Затем перевернуть ладони другой стороной. Упражнение «Переливание воды из ладошки в ладошку» выполняется следующим образом. Взять воду одной ладошкой и перелить в другую. Выполнение этого упражнения вызывает успокаивающий эффект. Полезно и упражнение «Месим тесто» (с помощью рук дети месят «тесто» – песок). Игры с песком и водой вызывают ощущение бесконечности мира и ожидание чуда.

Эффективным способом закаливания является **массаж стоп** – физическое воздействие на активные точки, расположенные на подошвах. Полный массаж стоп достаточно проводить раз в неделю и сопровождать этот процесс чтением стихов. Здесь, несомненно, важен подготовительный этап – сесть, расслабиться, смазать подошвы ног смягчающим кремом. Снять перевозбуждение перед сном помогает массаж.

В играх с детьми используйте косточковые массажеры и рефлекторные дорожки для массажа ног.

Пальчиковые игры являются необходимой частью системы оздоровления детей дошкольного возраста. «Рука – это вышедший наружу мозг человека» (И. Кант).

Пальцы должны развиваться и тренироваться. Осязание играет немалую роль в развитии речи, увеличивает способность тактильного восприятия окружающего, тренирует мускульную память, готовит детей к обучению к письму, наконец, развивает воображение. Игры с пальцами доступны и понятны детям.

Каждый из нас хочет, чтобы его дети росли здоровыми и крепкими. Нетрадиционные методы оздоровления могут этому способствовать в лёгкой и непринуждённой форме.