«Нетрадиционные формы оздоровления детей»

Самая большая ценность для человека – здоровье.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребёнка и его полноценное физическое развитие являются главной для нас, взрослых.

Детский организм, вследствие свойственных ему анатомо-физиологических особенностей более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, чем организм взрослых, а поэтому требует создания таких условий, которые способствовали бы укреплению здоровья ребенка и способствовали улучшению его физического развития.

Мы рекомендуем проводить в домашних условиях следующие мероприятия:

**Дыхательную гимнастику,** которая поможет обеспечить полноценную работу бронхов, очистить слизистую дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру.

Вот некоторые дыхательные упражнения, которые можно выполнить с ребенком:

**Упражнение «Часики».**

Взрослый имитирует ход маятника часов, говоря «тик-так». Ребёнок поднимает руки вверх, в стороны - вдох и опускают их - выдох. Повторить 10-12 раз.

**Упражнение «Трубач».**

И. П. - стоя, кисти рук сжаты в трубочку и направлены вверх. Производится медленный выдох и звук «Ту-у-у» или «П-ф-ф». Повторить 4-6 раз.

**Упражнение «Петух».**

ИП. - стоя, одна рука. - на животе, другая - на груди. Втянуть живот и набрать воздух - вдох. Выдыхая, выпячивать живот - выдох, произнося «Ку-ка-ре-ку-у-у» (3-4 раза).

**Упражнение «Паровозик».**

Осуществляется при ходьбе, руки, согнутые в локтях, движутся вперед-назад со словами «Чух-чух».

**Упражнение «Насос».**

При выполнении наклонов вперед руками выполняется покачивающее движение (при этом делается выдох с 1 произнесением звука «СС-с» - насос, при выпрямлении - вдох! (6-8 раз)).

**Пальчиковую гимнастику,** которая является одним из показателей и условий хорошего физического и нервно-психического развития ребенка. По умелости детской руки, специалисты делают выводы об особенностях развития центральной нервной системы и мозговой деятельности. Систематические упражнения по тренировке движения пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие центральной нервной системы, всех психических процессов, в особенности речи, параллельно несут и оздоравливающий эффект на детский организм, помогают в определенной степени справиться с различными недугами. В Восточной медицине существует убеждение, что с помощью массажа рук можно избавиться от головной боли, вылечится от гриппа, насморка, ангины; облегчить боль при воспалении уха и носовых пазух.

Предложите ребенку шарики, которые можно просто вертеть в руках, щелкать по ним пальцами, направлять в специальные желобки, лунки. Так же можно массажировать руки с помощью грецких орехов. Выполните с ребенком следующие упражнения: покатайте орех, карандаш или массажный мячик между ладонями, между пальцами; научите его удерживать несколько карандашей между растопыренными пальцами ведущей руки.

Можно проводить пальчиковую гимнастику под веселые рифмовки.

 Игровая форма проведения не только развлечет ребенка, но и будет способствовать формированию представлений об окружающем мире.

**«Погладим котенка»**

- Киса, кисонька, кисуля!

Позвала котенка Юля.

- Не спеши домой, постой!

- И погладила рукой.

*(одной, затем другой рукой сделать расслабляющие упражнения для пальцев.)*

Моя семья

Вот дедушка,

Вот бабушка,

Вот папочка,

Вот мамочка,

Вот деточка моя,

А вот и вся моя семья.

*(поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого, а со слов «а вот и вся моя семья» второй рукой охватывать весь кулачок)*

**«Белка»** *(народная песенка)*

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому...

*(поочередно разгибать все пальцы, начиная с большого)*

**«Дождик»** *(народная потешка)*

Дождик-дождик,

Полно лить,

Малых детушек

Мочить!

*(подушечки правой – левой руки прижать к столу. Попеременно постукивать ими по поверхности стола (как игра на пианино) Затем встряхнуть кисти рук).*

Большое внимание необходимо уделить обучению ребенка **самомассажу,** который повысить защитные свойства слизистых оболочек глотки, гортани, трахеи, бронхов. Проделывать самомассаж ушной раковины, пальцев, рук, ног, верхнего плечевого пояса. Можно выполнять легкие пульсирующие движения пальцами обоих рук в определенных точках.

Например,

**Массаж шеи (сидя «по-турецки»)**

1. Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку.

**«Лебедь, жираф»**

1. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

2. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кистей рук.

3**. «Лебединая шея» –** представив, что у ребёнка красивая лебединая шея, ребенок любуется ей, как в зеркале и т. д.

**Массаж живота «Месим тесто» (лежа на спине)**

1. Имитируя движения тестомеса, ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает.

2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

**Массаж грудной области (сидя «по-турецки»)**

1. **Поглаживание груди со словами: «Я милая чудесная прекрасная».**

2**. «Заводим машину» –** вращательные движения пальчиками по середине груди по часовой стрелке со звуком «Ж-Ж-Ж»

3. **«Машина завилась»** – нажимаем пальчиком на область сердца со звуком «Пи-и-и»

 Следует отметить то, что для оздоровления детей необходимо включать **гимнастику для глаз**, так как считаем, что это необходимо ребенку дошкольного возраста. В течение первых 12 лет жизни у ребенка идёт интенсивное развитие органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как повышение нагрузки (персональный компьютер, телевизор и т. д.), неблагоприятная экология и многих других. Как же помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения.

Советуем регулярно проводить с ребенком гимнастику для глаз, превращать это в ежедневную увлекательную игру. Здесь рекомендуем использовать следующие упражнения:

**1. «Моргунчики»**

Мы играли, мы читали,

Наши глазки так устали,

Мы немножко поморгаем,

На минуточку замрём

И опять играть начнём.

(У детей глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены).

**2. «Золотые лучики»**

Выглянуло солнышко,

Пташечки запели,

Золотые лучики

Всех ребят согрели.

(Дети широко раскрыли глаза).

Тут со всех сторон тучки набежали,

И лица ребятишек мокрыми вдруг стали.

(Повороты глазами вправо, влево, вниз, вверх за движениями пальчика).

Если вы заметили, что ребёнок трёт ладонями: глаза и жалуется на усталость в этом случае можно провести несложную гимнастику для глаз. Сидя, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть. Повторить 8-40 раз. Сидя, быстро моргать глазами (1-2 минуты).

Такие формы оздоровления детей способствуют укреплению здоровья, воспитанию у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

***Купить можно много:   
Игрушку, компьютер,   
Смешного бульдога,   
Стремительный скутер,   
Коралловый остров   
(Хоть это и сложно),   
Но только здоровье  
 Купить невозможно.   
  
Оно нам по жизни   
  Всегда пригодится.   
Заботливо надо   
  К нему относиться.***

*(А. Гришин )*



*«Нетрадиционные формы оздоровления детей»*