**Нетрадиционные методы оздоровления**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Форма нетрадиционного метода** | **Содержание нетрадиционного метода** |
| **1.** | **Гимнастика для глаз**Если каждый день в течение 2-3 мин. выполнять следующие упражнения, то можно спасти глаза от утомления и близорукости | * Широко раскройте рот и глаза-4 раза;
* Крепко зажмурьтесь-4-6раз не открывая глаз, сделайте 12 лёгких морганий;
* Закройте глаза, а носом «пишите», как ручкой;
* Поднесите палец к лицу на расстоянии 20см, перемещайте палец сначала в одну сторону, а затем в другую, следя за ним глазами; двумя пальцами правой руки проведите по часовой стрелке вокруг глазницы и брови-2-3раза;
* Смотрите прямо перед собой 30 сек, быстро моргайте 30сек, неподвижно смотрите перед собой;
* Закройте глаза и «посмотрите» вверх, затем вниз (8раз);
* Закройте глаза и вращайте по кругу глазными яблоками влево, вправо, вверх и обратно.
 |
| **2.** | **Правильная осанка**Самый простой способ сохранения правильной осанки - это постоянный контроль положения тела: стоя, сидя, при ходьбе, а также выполнение специальных упражнений | * Встать спиной к стене, касаясь её пятками, ягодицами и головой, коснувшись стены, приподняться на носках (5раз);
* Сидя ровно на стуле, держать прямо голову и плечи; при наклоне вперёд из этого положения необходимо вытянуть руки вперёд, слегка подвинуться в этом направлении всем корпусом;
* Сохранять правильное положение центра тяжести при ходьбе.
 |
| **Физические упражнения на точность и координацию движений** |
| **3.** | **«Детский баскетбол»** | Берётся небольшой куб с круглым отверстием на верхней грани. Ребёнку предлагается попасть в него мячом, сначала кидая мяч двумя руками, потом правой и левой поочерёдно. Если мяч попадёт в отверстие, то ребёнок отступает от куба на один шаг, если нет - приближается к кубу. Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков и оказался на самом большом расстоянии от куба. |
| **4.** | **«Детский футбол»** | Куб с круглым отверстием ставится как футбольные ворота. Дети располагаются на ковре напротив него на расстоянии 3-5м. Нужно попасть в «ворота», прокатывая мяч по полу. В ходе игры можно менять размер мяча и постепенно увеличивать расстояние до куба. |
| **5.** | **Упражнение на развитие памяти** **«В гостях»** | Дети дают игрушкам разные имена и стараются запомнить их. У каждого ребёнка две игрушки, а у ведущего - одна. С ней он отправляется в «гости». Подойдя к первым двум игрушкам, он должен вспомнить их имена и поздороваться. Постепенно он обходит всех по кругу. Затем дети меняются игрушками, и игра повторяется с новым ведущим. |
| **6.** | **Рассматривание рыбок в аквариуме** | Наблюдая за рыбками в аквариуме, человек отдыхает, у него нормализуется кровяное давление, отдыхают глаза, снижается беспокойство. |
| **Упражнение на развитие мелкой моторики «Театр в руке»**Воспитатель предлагает детям разыграть сказку на пальцах; знакомит с её героями и даёт каждому пальцу имя одного из персонажей. |
| **7.** | **«Знакомство»** | Персонажи сказки знакомятся: к большому пальцу поочерёдно прикасаются другие пальцы (можно делать несколько касательных движений, а также увеличивать темп прикосновения). |
| **8.** | **«Вот и я»** | Пальцы собраны в кулак. Воспитатель называет одного из героев сказки- дети выпрямляют соответствующий ему палец. Возможно одновременное «появление» двух и более персонажей. |

**«Весёлая неделька»**

**гимнастика для глаз**

- Всю неделю по - порядку,

 Глазки делают зарядку.

 - В **понедельник**, как проснутся,

 Глазки солнцу улыбнутся,

 Вниз посмотрят на траву

 И обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна*

*(снимает глазное напряжение).*

- Во **вторник** часики глаза,

 Водят взгляд туда – сюда,

 Ходят влево, ходят вправо

 Не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна*

*(снимает глазное напряжение).*

- В **среду** в жмурки мы играем,

 Крепко глазки закрываем.

 Раз, два, три, четыре, пять,

 Будем глазки открывать.

 Жмуримся и открываем

 Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки*

*(упражнение для снятия глазного напряжения).*

- По **четвергам** мы смотрим вдаль,

 На это времени не жаль,

 Что вблизи и что вдали

 Глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку*

*(укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).*

- В **пятницу** мы не зевали

 Глаза по кругу побежали.

 Остановка, и опять

 В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх*

*(совершенствует сложные движения глаз).*

- Хоть в **субботу** выходной,

 Мы не ленимся с тобой.

 Ищем взглядом уголки,

 Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый*

 *(совершенствует сложные движения глаз).*

- В **воскресенье** будем спать,

 А потом пойдём гулять,

 Чтобы глазки закалялись

 Нужно воздухом дышать.

*Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот*

 *(расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).*

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!