**Содержание профессиональной деятельности. Приоритетное направление.
«Использование нетрадиционных методик в оздоровлении дошкольников»**

 По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека – это полное физическое, психическое и социальное благополучие при отсутствии заболевания. Такое благополучие в свою очередь обеспечивается комплексом внешних и внутренних факторов. Процесс развития детского организма – это процесс качественных и количественных изменений, которые приводят к новому, более высокому уровню организации всех физиологических систем организма. Он включает в себя три основных взаимосвязанных фактора: рост, дифференцировку органов и тканей, формообразование.

 В основу приоритетного направления – оздоровительной работы лег индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом его состояния здоровья и уровней психического и физического развития.

 Количество здоровых детей на сегодняшний день не превышает 15-20%, увеличивается число функциональных отклонений у каждого ребенка. Отмечается рост хронических заболеваний, которые диагностируются уже в 3-5-летнем возрасте.

 Оценка состояния нервно-психического здоровья и развития показала, что большинство детей имели хороший и средний уровень, но при этом у половины из них наблюдалась психомоторная нестабильность.

 Ведущее направление в организации лечебно-оздоровительной работы на базе нашего ДОУ – использование медикаментозных средств, и дополнительно нетрадиционных методик оздоровления.

 Таких как:

* японская методика пальцевого массажа и самомассажа;
* физкультминутки;
* дыхательная гимнастика;
* офтальмотренаж;
* точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

 Последние три года моих наблюдений показали, что нетрадиционные профилактические и оздоровительные методики позволяют получить положительные результаты в оздоровлении детей.

**«Использование нетрадиционных методик в оздоровлении дошкольников»**



 Особое внимание я уделяю использованию пальцевого массажа и самомассажа. Почему. По

 мнению ученых нервные окончания на пальцах непосредственно связаны с мозгом.

* Массаж большого пальца – повышает активность мозга,
* Массаж указательного пальца – стимулирует желудок и поджелудочную железу.
* Массаж среднего пальца – улучшает работу кишечника
* Массаж безымянного пальца – стимулирует печень,
* Массаж мизинца – способствует улучшению сердечной деятельности, снимает психическое и нервное напряжение.



 Поскольку нервные окончания пальцев связаны с мозгом:

* работа рук способствует психическому успокоению (вязание, вышивка );
* предотвращает развитие утомления в мозговых центрах (перебирание в руках грецких орех.);
* способствует возникновению успокаивающего эффекта.

  Японский ученый НАМИКОШИ ТОХУКИРО советует, если ребенок волнуется при речи и вертит в руках предмет, не следует его забирать – так организм ребенка сбрасывает возбуждение.

 В своей практике, в совокупности с другими методами, я использую систему упражнений разработанную японским ученым ЙОСИРО ЦУЦУМИ.

* Массаж пальцев, начиная с большого и до мизинца.
* Массаж ладонных поверхностей каменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками (марблс).
* Массаж грецкими орехами.
* Массаж шестигранными карандашами.
* Массаж четками.

 Такой массаж хорошо сопровождать короткими стишками или рифмовками. Наблюдая за детьми, особенно малыши, которые говорили отдельные слова, уже через два – три месяца начинают лопотать. Используя такой массаж, не надо выделять для этого специальное времени. Это можно делать во время занятий, как физминутка, перед едой в ожидании обеда, одним словом в любую свободную минуту. Ребятам очень нравится заниматься такой, как они называют, зарядкой.

 Есть небольшие сложности с малышами, когда только начинаешь осваивать эту технику с ними. Но в процессе работы, в меру своих возрастных особенностей, дети быстро усваивают необычные оздоровительные методы.