Нетрадиционные

методы оздоровления    детей.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребёнка и его полноценное физическое развитие являются главной для нас, взрослых. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества. Дефицит массы тела наблюдается у 20% детей, физиологическая незрелость у 60 %, более чем у 70% детей имеются функциональные отклонения, у 50% – хронические заболевания. Каждый третий ребёнок страдает снижением остроты зрения, наблюдаются случаи понижение остроты слуха.

 Детский организм, вследствие свойственных ему анатомо-физиологических особенностей более чувствителен к неблагоприятным: влияниям окружающей среды, чем организм взрослых, а поэтому требует создания таких условий обучения и воспитания, которые способствовали бы укреплению здоровья дошкольника и способствовали улучшению физического развития детей.  Для более совершенных и перспективных форм организации работы по физическому воспитанию, охраны жизни и здоровья детей рекомендуем проводить «Нетрадиционные методы оздоровления детей».                                                                                    Для успешного решения данной задачи: предпочтительно проводить оздоровительную профилактическую и коррекционную работу. Только совместная деятельность педагогов, родителей и детей может дать значительный результат. Необходимо проводить дыхательную гимнастику, аутотренинги, упражнения на развитие мелкой моторики, экскурсии, прогулки, мини-соревнования, сюжетно-сказочные эстафеты, игры – поединки на быстроту реакции, координацию движений, шутливые старты – аттракционы, игровые упражнения.

 Мы рекомендуем проводить в домашних условиях следующие мероприятия:

«Закапывание носоглотки чесночным раствором».     Это необходимо для профилактики и санации полости рта при ангинах, воспалительных процессах в полости рта.  Применяется против ОРВИ как лекарственное средство, которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы.

Один зубчик чеснока на один стакан воды. Чеснок размять, залить холодной кипячёной водой, настоять 1 час. Полоскать горло перед выходом на улицу – можно закапать в нос. Использовать в течение двух часов после приготовления) .

Рекомендуем – промывание носа водой с целью:                       Восстановить носовое дыхание, удалить со слизистой оболочки флору, которая смогла бы способствовать размножению вирусной инфекции (которая может опустится в верхние дыхательные пути, с помощью носового платка или промывание носа мылом. Необходимо подставить под проточную воду ладони, одним пальцем зажать левую ноздрю, а правой легко втянуть воду из ладони в нос и резко вытолкнуть её (то же другой ноздрёй) .

Можно проводить дыхательную гимнастику по системе Бутейко.

  Цель дыхательной гимнастики: обеспечить полноценную работу бронхов, очистить слизистую дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру. Комплекс дыхательных упражнений включает игровые упражнения для освоения навыков нижнего брюшного дыхания с последующим переходом к среднему, верхнему и полному дыханию, очистительного дыхания и очистительного дыхания «ХА». Полное дыхание оказывает положительный лечебный эффект особенно у часто болеющих детей. Очистительное дыхание хорошо снимает возбуждение и усталость после динамичных нагрузок, восстанавливает силы, очищает дыхательные пути. Очистительное дыхание выполняется в виде резких выдохов через плотно сомкнутые губы с помощью толчкообразных сокращений диафрагмы.

Очистительное дыхание «ХА» совершается так: полный вдох носом, одновременно прямые руки поднимаются над головой, ладони могут быть соединены. Ставим задачу, как можно дольше задержать дыхание до ощущения напряжения мышц брюшного пресса. Полный выдох через рот с произношением «ХА», с резким наклоном туловища вперед и опусканием рук вниз (при этом на выдохе дети должны «выбросить из себя» недомогания и усталость). Вот некоторые дыхательные упражнения, которые мы предлагаем детям на занятиях по физическому воспитанию.

**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 «с-с-с» - насос, при выпрямлении - вдох! (6-8 раз) .

Упражнение «Мяч».

Руки с мячом (или имитация мяча) поднять вверх, и бросить мяч вперед на вдохе со звуком «у-у-ух». Повторить 5-6 раз.

В разминку после сна, лежа на кроватях, мы включаем дыхательные упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний.

Большое внимание необходимо  уделить обучению детей самомассажу.

 Цель: привлечь детей к самопрофилактике, экспресс диагностике (это важно в ранние периоды заболевания, научить серьезно и бережено относится к здоровью, 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, которые указывает взрослый. Например:

**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»

**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.

Одним из показателей и условий хорошего физического и нервно-психического развития ребенка является сформированность ручных умений. 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.

Пальчиковые игры и упражнения для пальцев в определенной степени способны помочь организму справиться с различными недугами. В странах Востока издревле знали целебную силу сложенных особым образом пальцев рук. Эти знания сохранились до наших дней. Индийский целитель Кешав Дев много лет посвятил изучению «мудр», т. е. системе жестов рук и положении пальцев, способствующих профилактике и лечению различных заболеваний. Для детей дошкольного возраста в качестве профилактики и лечения остро-респираторных заболеваний, ларингитов, тонзиллитов, ринитов, и развития ручных умений используются различные «мудры». Рекомендутся собирать **пазлы, завязывать шнурки, играть с пуговицами и крупой, собирать мелкие** предметы и так далее .

  По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. 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, а так же повысить функциональное состояние головного мозга и улучшить психофизиологическое развитие ребенка. Массаж пальцев кистей рук отличается простотой и доступностью. В результате нескольких занятий дети быстро овладели техникой выполнения. Проводится массаж, начиная с большого пальца и до мизинца. Растирается сначала подушечка пальца, затем медленно опускаемся к его основанию. Чтобы дети с желанием, выполняли эти упражнения, мы их обычно сопровождаем веселыми рифмовками. Массаж ладонных поверхностей проводим, с помощью каменных, пластмассовых и стеклянных разноцветных, шариков. Детям предлагаем шарики, которые можно просто вертеть в руках, щелкать по ним пальцами, направлять в специальные желобки, лунки. Так же проводим массаж рук с помощью грецких орехов. Предлагаем выполнить следующие упражнения: катать орех или мячик массажный или карандаш между ладонями; прокатывать между пальцами; удерживать несколько карандашей между растопыренными пальцами ведущей руки.

 Для развития пальцев рук можно использовать «Пальчиковый игровой тренинг», который включает игровые упражнения, например: упражнение «Ножницы» – указательный и средний пальцы правой руки имитируют стрижку ножницами, упражнение «Дом» – соединить наклонно кончики правой и левой руки и т. д.

Самые распространенные болезни у детей дошкольного возраста ОРВИ.  В эту группу входят гриппозная и сходные с ней парогриппозная, аденовирусная и другие вирусные инфекции. Их объединяет склонность поражать различные отделы дыхательных путей. Повторные инфекции вызывают повышенную чувствительность к вирусам и микробам и могут сопровождаться аллергическими реакциями. Как известно, болезнь легче предупредить, чем лечить. С целью предупреждения болезней, которые затрагивают дыхательные пути, мы рекомендуем проводить с детьми массаж носа. Нос – это важнейшая рефлексогенная зона лица. Он связан с желудком, толстой и тонкой кишкой, селезёнкой, нервной системой. Массаж носа необходим и для стимуляции деятельности головного мозга. На начальном этапе ребёнок может выполнить упражнения в сопровождении взрослого. После того, как ребёнок освоил методику проведения массажа, может выполнять самостоятельно, используя карточку-схему, сидя перед зеркалом.

Следует отметить то, что в работу по оздоровлению детей надо включать гимнастику для глаз, так как считаем, что это необходимо детям дошкольного возраста. В течение первых 12 лет жизни детей 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 детьми 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).

Такая методика по оздоровлению детей отличается от традиционной тем, что решает проблемы физического воспитания, снижения заболеваемости, воспитания потребности в здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста, используя наряду с традиционными методами физического воспитания нетрадиционные методы оздоровления детей.