

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Здоровье ребенка – самая главная ценность для родителей. К сожалению, не все родители обращают должное внимание на соблюдение мер профилактики заболеваний. И только при появлении отклонений в состоянии здоровья малыша начинают «действовать». Вот почему так важно помочь родителям осознать неизмеримую ценность здоровья, убедить их в необходимости проведения гигиенических процедур и других оздоровительных мер, которые должны стать для детей привычными.

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».

Какие нетрадиционные методы и средства можно применять родителям, чтобы выработать у дошкольника осознанное отношение к своему здоровью? План работы с детьми и взаимодействия с родителями предусматривал следующие виды работы:

1. Пальчиковые игры
2. Психоэмоциональные игры.
3. Упражнения и игры при болезнях горла и носа.
4. Упражнения для коррекции плоскостопия.
5. Массаж.
6. Игротерапия.

К каждому виду работы нужно приобщать детей постепенно, обеспечивая здоровую психологическую атмосферу. Начинайте работу с себя. Дети прекрасно чувствуют настроение взрослых, и очень важно, чтобы родитель начинал рабочий день в хорошем настроении. Поэтому, просыпаясь утром, я внушайте себе: «Я спокойна, я доброжелательна. Все у меня сегодня будет хорошо».

**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  
Основу моих оздоровительных занятий составили комплексы физических упражнений с элементами Хатха-йоги. Настоящего физического здоровья и

душевного равновесия может достигнуть лишь тот, кому с детства удалось научиться жить в гармонии с собой, с окружающей природой, управлять своими эмоциями и мышлением. Детская йога помогает ребёнку развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений и впоследствии избежать таких распространённых заболеваний позвоночника, как например, сколиоз, плоскостопие, улучшить общее состояние.

**Йога** – это не только определённые позы асаны, но прежде всего комплекс этических норм, основы личного поведения. Йога помогает ребёнку стать гармонически развитой, творческой личностью. Закрепляют в сознании детей общечеловеческие ценности, развивая их физически и эмоционально. Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. (6-7) Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Начинать занятия с детьми игровым стретчингом лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз. Занятие с детьми старшего дошкольного возраста проводится до 35 мин.

**Восточная гимнастика** включает в себя упражнения на развитие мышц плечевого пояса, рук, кистей и пальцев, благотворно влияющих на все органы человека, в том числе на структуры головного мозга. Самомассаж помогает профилактировать огромное количество заболеваний, положительно сказывается на состоянии здоровья, ускоряют физическое и умственное развитие детей, а также создаёт у ребенка ощущение того, что он занят важным и нужным делом. Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

**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:

- Улучшается кровоснабжение позвоночника, внутренних органов и суставов
- Развиваются двигательные качества.
- Развивается и совершенствуется координация движений и равновесие.
- Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Расслабляясь, возбужденные беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Фитотерапия проводится с медсестрой

**Аромотерапия** – 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.

**Психогимнастика** представляет собой систему этюдов («выразительных движений»), сориентированных, в первую очередь, на формирование определенных сторон личности: способности к сопереживанию, чувству сострадания и понимания. Психогимнастика создает также богатейший потенциал для развития сферы эмоций. Психогимнастика призвана решать вопросы создания условий для психического благополучия каждого ребенка, поощряя способность к самовыражению.

**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. Естественно, в младшем дошкольном возрасте просто необходима помощь взрослого. Отчетливо было видно, что большинства детей нарушена функция статического равновесия.

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 кровообращения.

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.

Вызвать у детей приятные воспоминания помогали игры «Чувствительные ладошки». 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. Например:

Это – папа большой и толстый,

Это – мама среднего роста,

Это – сынок высокий и стройный,

Это – сынок самый спокойный.

С крошкой-дочуркой их будет пять.

Покажи свою семью опять.

*К теме «Птицы» подходит такая рифмовка:*

В гнезде правом птички спят,

В гнезде левом птички спят,

Утром крылышки расправят

И по небу полетят.

Постепенно пальчики становятся ловкими и подвижными.

Каждый из нас хочет, чтобы его дети росли здоровыми и крепкими. Но вот как этого добиться, знают далеко не все. А вот при совместных усилиях добиться этого можно. Поэтому необходимо убедить родителей, одновременно информируя их о нетрадиционными методами поддержания здоровья.

**Подготовили консультацию:**

Старший воспитатель Коскина Н. А.

Воспитатель –логопед Королева З. А.

медсестра Ущенко Ю. В.

Байчурина Анна