

Оздоровливание детей в старшей группе

Подготовила:

Воспитатель Чернышова К.П.

Оздоровление по кисти и стопе

Су-Джок



Игольчатый массажёр

«каштан»

Поскольку всё тело человека проецируется на кисть и стопу, а также на каждый палец кисти и стопы, эффективным способом профилактики болезней является массаж игольчатым массажёром «каштан»

- ▶ Зелёный цвет шарика-рекомендуется для снятия отёков, тяжести в органах, частях тела и конечностях. Благоприятно действует на мышечную деятельность, печень.

- ▶ **Оранжевый цвет шарика**- рекомендуется ослабленным людям с пониженным артериальным давлением. Благоприятно влияет на спинной и головной мозг.

- ▶ **Красный цвет шарика**- используется при камнеобразованиях в органах, спазмах мышц, болях. Благоприятно действует на сердечно-сосудистую систему.

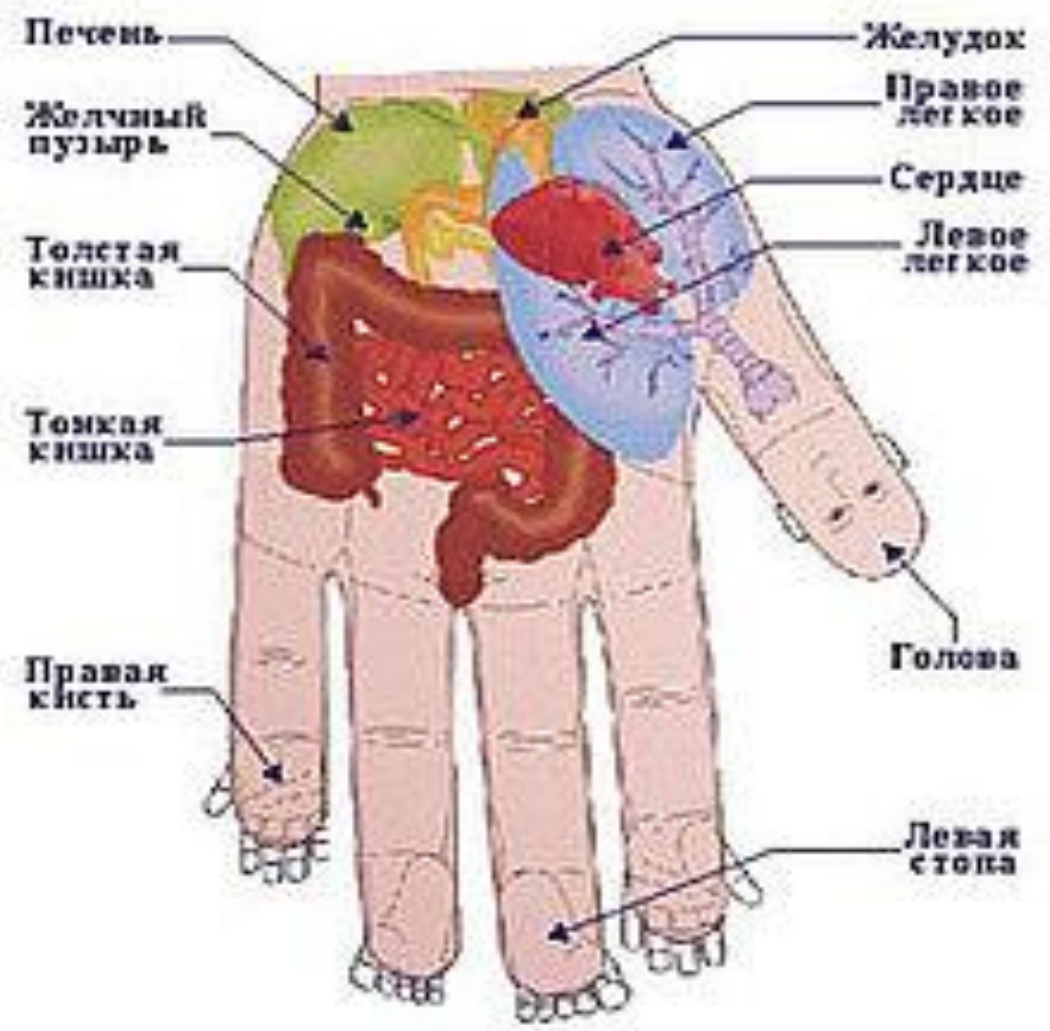
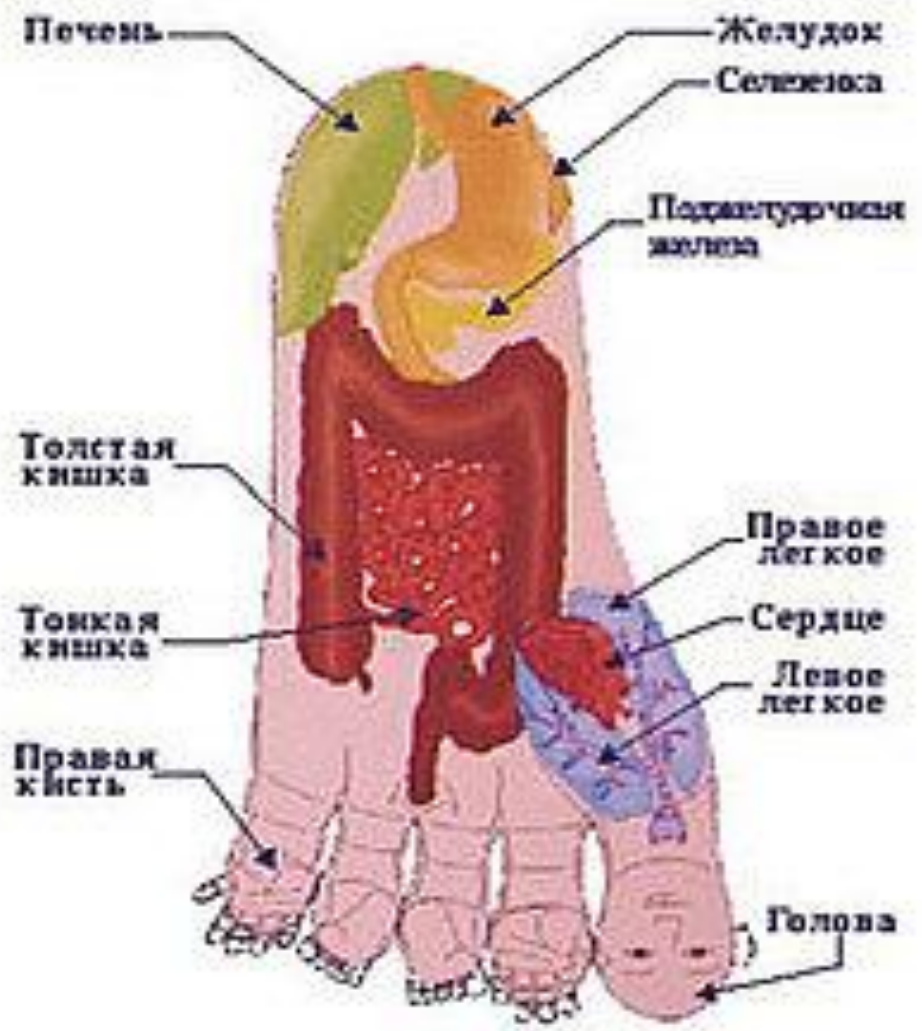
- ▶ **Жёлтый цвет шарика**- рекомендуется для снятия острой боли, онемение, используется при камнеобразованиях в органах, отложение солей.

Белый цвет шарика- рекомендуется для снятия
воспаления конечностей.

- ▶ Черный цвет шарика- рекомендуется для снятия воспаления всех органов и частей тела. Способствует понижению артериального давления и температуры тела.

Массаж пальцев рук

- ▶ Массаж первого пальца- профилактика и лечение заболеваний лёгких.
- ▶ Массаж второго пальца- регуляция функции кишечника.
- ▶ Массаж третьего пальца- улучшение памяти, повышение работоспособности, снятие головной боли.
- ▶ Массаж четвёртого пальца- улучшение состояния опорно-двигательной системы.
- ▶ Массаж пятого пальца(мизинцы)- против аритмии и болей в области сердца.



Комплекс дыхательных упражнений

для профилактики заболевания лёгких



Подвижные игры



ЛУК ВО ВРЕМЯ ОБЕДА



Спасибо за внимание

- ▶ Здоровье - это главное жизненное благо.

Януш Корчак