

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

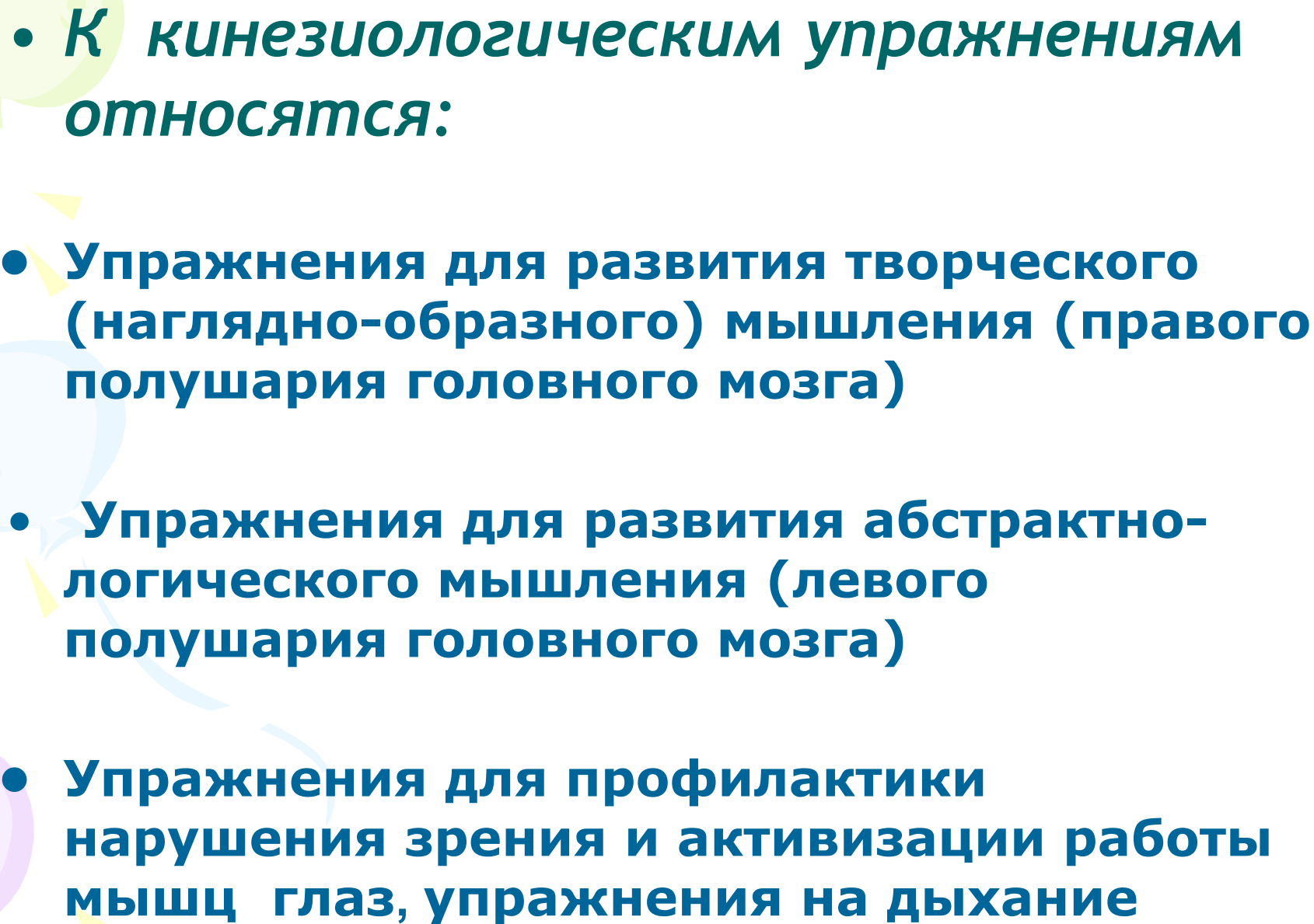


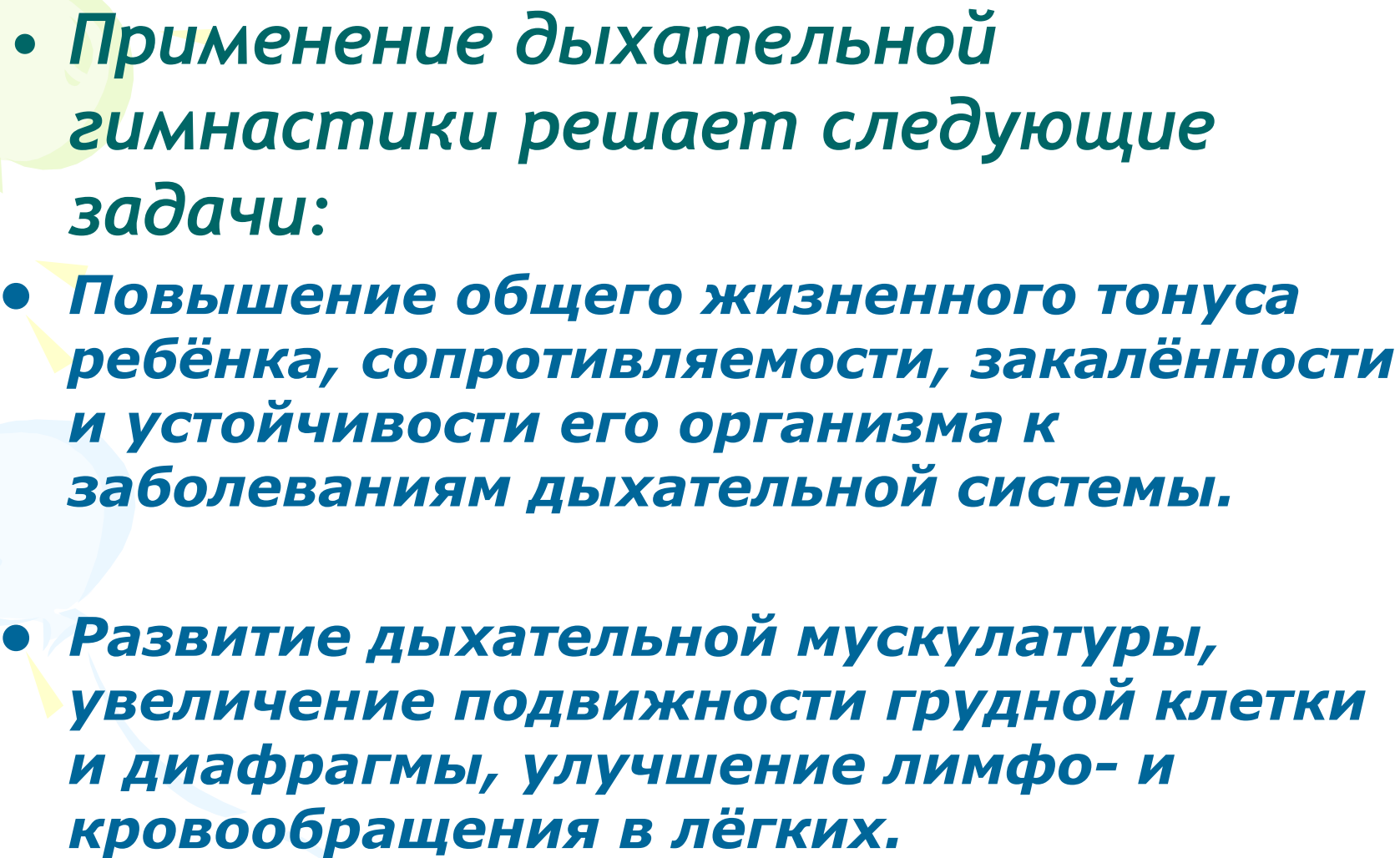
- **Формами оздоровительной работы являются:**
кинезиологическая и дыхательная гимнастика, точечный массаж, а также использование антистрессовых игрушек



Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья человека через определённые физические упражнения.



- 
- ***К кинезиологическим упражнениям относятся:***
 - **Упражнения для развития творческого (наглядно-образного) мышления (правого полушария головного мозга)**
 - **Упражнения для развития абстрактно-логического мышления (левого полушария головного мозга)**
 - **Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз, упражнения на дыхание**

- 
- **Применение дыхательной гимнастики решает следующие задачи:**
 - **Повышение общего жизненного тонуса ребёнка, сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.**
 - **Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в лёгких.**

- *Основу дыхательной гимнастики составляют упражнения с удлинённым и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетания звуков (ах, ох, ух).*



- **Точечный массаж** – это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения основных точек и разветвлений нервов. Такой элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.



- **Чтобы точечный массаж не выполнялся механически, все движения сопровождаются стихами:**



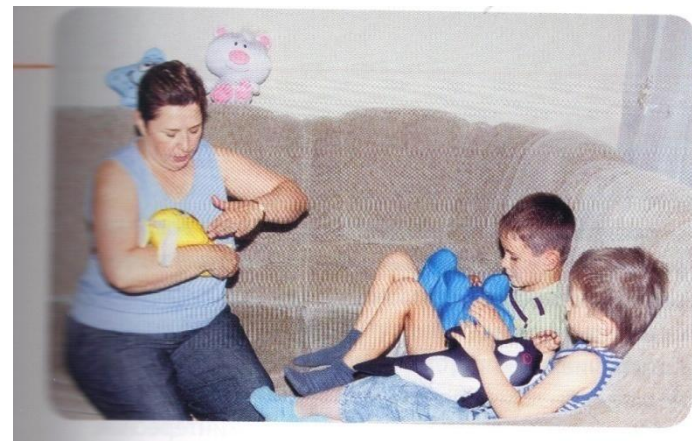
- **1-я точка:** «В гости к бровкам мы пошли, пальчиками их нашли».
- **2-я точка:** «Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок».
- **3-я точка:** «Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим».
- **4-я точка:** «Вот мы к щёчкам прикоснулись и пошире улыбнулись».
- **5-я точка:** «Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть».
- **6-я точка:** «Ручки надо растереть, чтобы больше не болеть».
- **7-я точка:** «И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть».

Использование антистрессовых игрушек:

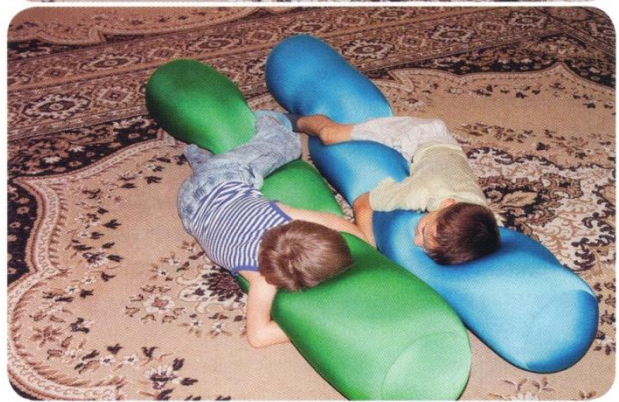
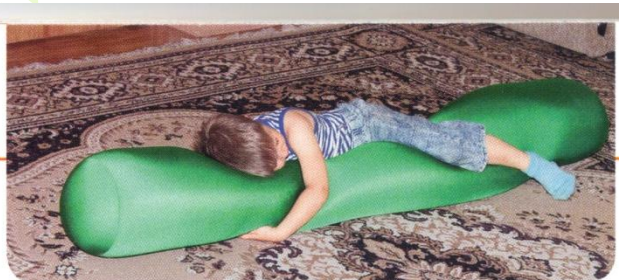


Стимулирование эмоционального реагирования

Работа по развитию ручной моторики, зрительно-двигательной координации, согласованных движений обеих рук



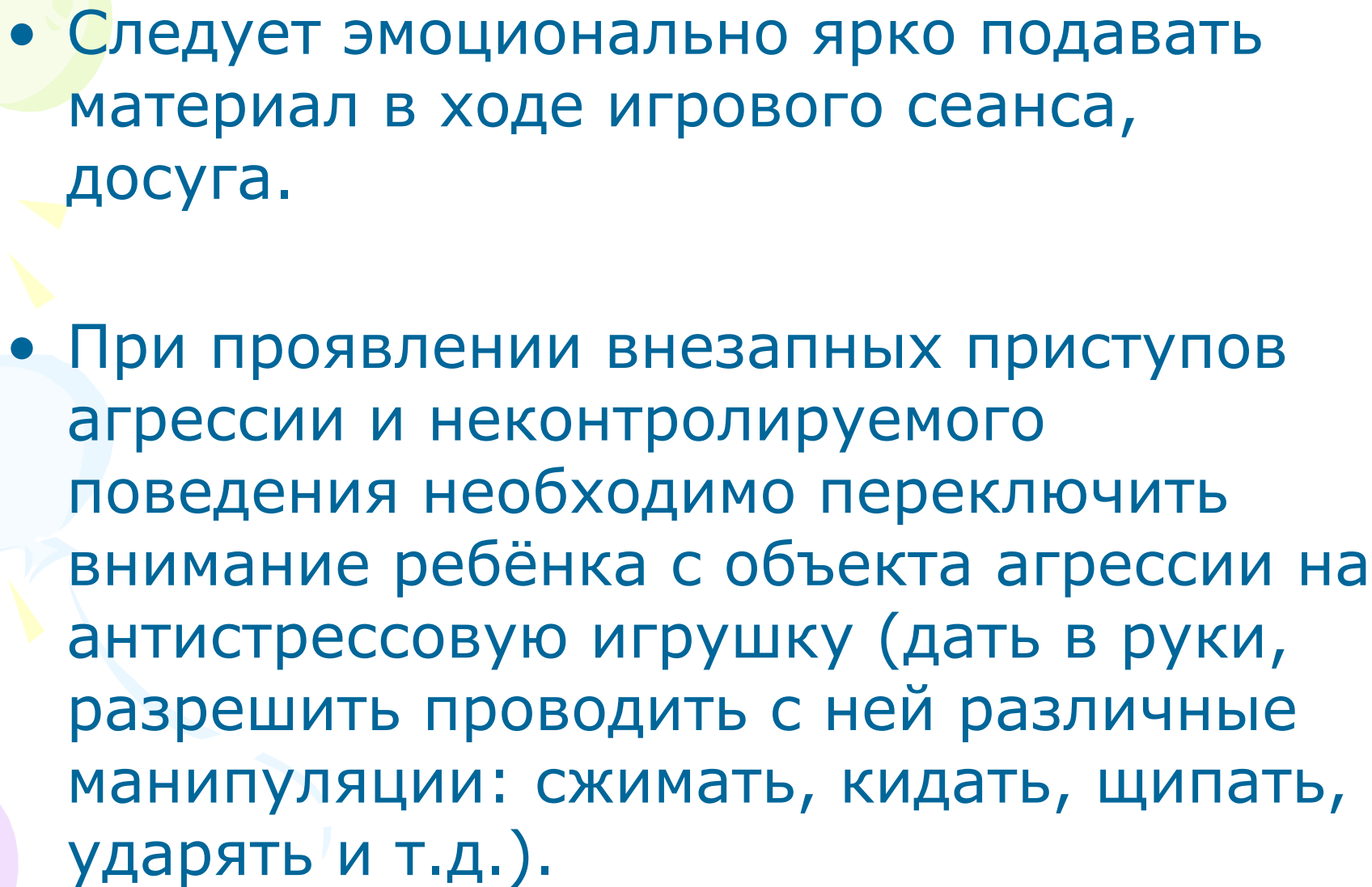
Антистрессовые игрушки учат детей фокусировать внимание и не только активно участвовать, но и слушать и наблюдать. Их можно сминать и разминать, надавливать, перебирать пальчиками, подбрасывать вверх и ловить.



- Рекомендации по применению антистрессовых игрушек в коррекционно-развивающем процессе:



- Прежде чем вводить антистрессовые игрушки в работу с детьми, необходимо изучить методику данного вида работ.
- Нужно постепенно осваивать с детьми одно упражнение за другим.

- 
- Следует эмоционально ярко подавать материал в ходе игрового сеанса, досуга.
 - При проявлении внезапных приступов агрессии и неконтролируемого поведения необходимо переключить внимание ребёнка с объекта агрессии на антистрессовую игрушку (дать в руки, разрешить проводить с ней различные манипуляции: сжимать, кидать, щипать, ударять и т.д.).

- При недостаточном развитии моторики рук у ребёнка, специалисту, работающему с ним, необходимо использовать тактильный контакт, чёткую словесную инструкцию и методику «рука в руке».



- Игрушки должны храниться в контейнерах в доступных для детей местах.

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons in shades of green, light blue, and purple, each with yellow streamers and triangular flags. The text is centered on the right side of the slide.

**Спасибо за
внимание!**