






*Презентация на тему:*  
**«За здоровьем  
в детский сад»**

*подготовила:*  
*воспитатель МБДОУ ЦРР детский сад №162*  
*Коробова Е.Е.*




«Тот, кто хочет быть  
здоровым, отчасти уже  
выздоровливает». *Джованни  
Боккаччо*





Все средства для совершенствования  
физического развития ребенка можно  
разделить на три группы методов:  
**профилактические, интенсивные и  
сильнодействующие.**



### **1 – я группа – профилактическая:**

- закапывание носоглотки чесночным раствором;
- очистительный салат;
- промывание носа водой;
- здоровое питание.

### **2 – я группа – интенсивная:**

- оздоровительный бег (дозированный);
- утренняя гимнастика на свежем воздухе (в течение всего года);
- дыхательная гимнастика по системе Бутейко;
- аутотренинг;
- массаж, самомассаж.

### **3 – я группа – сильнодействующая:**

- обливание водой.



## Очистительный салат

*Цель:* очистка организма от шлаковых веществ, соблюдение оптимального режима работы желудочно-кишечного тракта, выработка желудочного сока с помощью клетчатки.

*Методические рекомендации:* салат из свежих овощей в полусыром виде (капуста, морковь, укроп, сельдерей и др.) дают детям перед основным завтраком (за 15 мин.) по столовой ложке на голодный желудок.



### **Оздоровительный дозированный бег.**

Цель оздоровительного дозированного бега – дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия, тренировать дыхание, улучшить газообмен, укрепить мышцы, кости и суставы.

Оздоровительный бег отлично действует на верхние дыхательные пути, на мускулатуру кишечника, сердце легкие, вызывает активное потоотделение.

#### **На что надо обратить особое внимание?**

Детям дошкольного возраста перед бегом завязывают рот платком, что заставляет их дышать носом, позволяет самим регулировать физическую нагрузку и вовремя перейти на ходьбу. Проводится во время утренней гимнастики (перед общеразвивающими упражнениями), в конце прогулки, перед хождением босиком, после НОД.





## Утренняя гимнастика на свежем воздухе

**Цель:** повысить психоэмоциональный и мышечный тонус, развить приспособляемость ребенка к возрастающим физическим нагрузкам, активизировать обменные процессы. В облегченной одежде ребенок начинает утро с оздоровительного бега в медленном темпе. Можно бегать стайкой. Бег заканчивается переходом на ходьбу и с выполнением упражнений на регулировку дыхания и выполнением упражнений на расслабление. Комплекс упражнений состоит из 2-3 упражнений на разные группы мышц. Сначала для мышц рук и шеи (разведение-сведение, махи вверх-вниз, вперед-назад, повороты головы вперед-назад, вверх-вниз), затем для мышц туловища (наклоны вниз или в стороны, повороты, прогибания), для мышц ног (приседания, махи) и разные виды прыжков (на двух или на одной ноге, поочередно, с поворотами, вправо-влево, вперед-назад).



## **Дыхательная гимнастика по системе Бутейко**

**Цель** – обеспечить полноценную работу бронхов, очистить слизистую дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру.

**Методические рекомендации:** проводится в специально отведённой комнате (без посторонних шумов) как со всеми детьми, так и индивидуально. Выполняя дыхательную гимнастику, дети приводят себя в гармонию с окружающим миром. Это укрепляет и способствует оздоровлению системы дыхания, улучшает деятельность желудка и желудочно-кишечного тракта, благотворно влияет на нервную систему. Дыхательные упражнения с задержкой снижают бронхоспазмы (применяются при бронхиальной астме).



## Массаж и самомассаж

**Цель** – привлечь ребенка к самопрофилактике, экспресс-диагностике, научиться серьезно и бережно относиться к здоровью, а также повысить защитные средства слизистых оболочек глотки, гортани, трахеи, бронхов и др.  
Во время утренних процедур научите ребенка делать самомассаж ушных раковин, глазок и пальцев.

**Самомассаж глазок.** «ГЛАЗКИ ОТДЫХАЮТ».  
Закрывать глаза. Подушечками пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить те же движения под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.



## Обливание водой

**Цель:** способствовать «пробуждению» нервной системе, мобилизации внутренних сил организма.

**Методические рекомендации:** обливание продолжается, как правило, 20 – 30 сек., затем ребёнка вытирают насухо. Вся процедура не должна превышать 3 – 4 мин.

Если обливание происходит в бассейне, то после него желательно искупаться в тёплой воде. Нельзя обливать детей перед сном. Температура воды ( $36^{\circ}\text{C}$ ) снижается на каждом последующем обливании и постепенно доводится до  $20 - 18^{\circ}$ .





## Мероприятия с использованием нетрадиционного оздоровления.

- Элементы точечного массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная и звуковая гимнастика по А. Стрельниковой
- Психогимнастика по методике М. Частиковой
- «Дорожки здоровья»
- Звуковая гимнастика Любанова
- Элементы упражнения хатка-йога
- Вибрационно-вокальные упражнения М. Лазарева
- Звуковая и вибрационная гимнастика Востокова
- Лечебные игры А. Галанова
- Игровой массаж А. Уманской и К. Динейки
- Антистрессовый и интеллектуальный массажи
- Восточная гимнастика
- Гимнастика До – Инь
- Очистительное дыхание

**Спасибо за внимание!**

