



**Использование
нетрадиционных форм
оздоровления в работе
с дошкольниками**

Якубова А.В.

МБДОУ «Детский сад № 25 «Пчёлка»

Основа здоровья – это дыхание

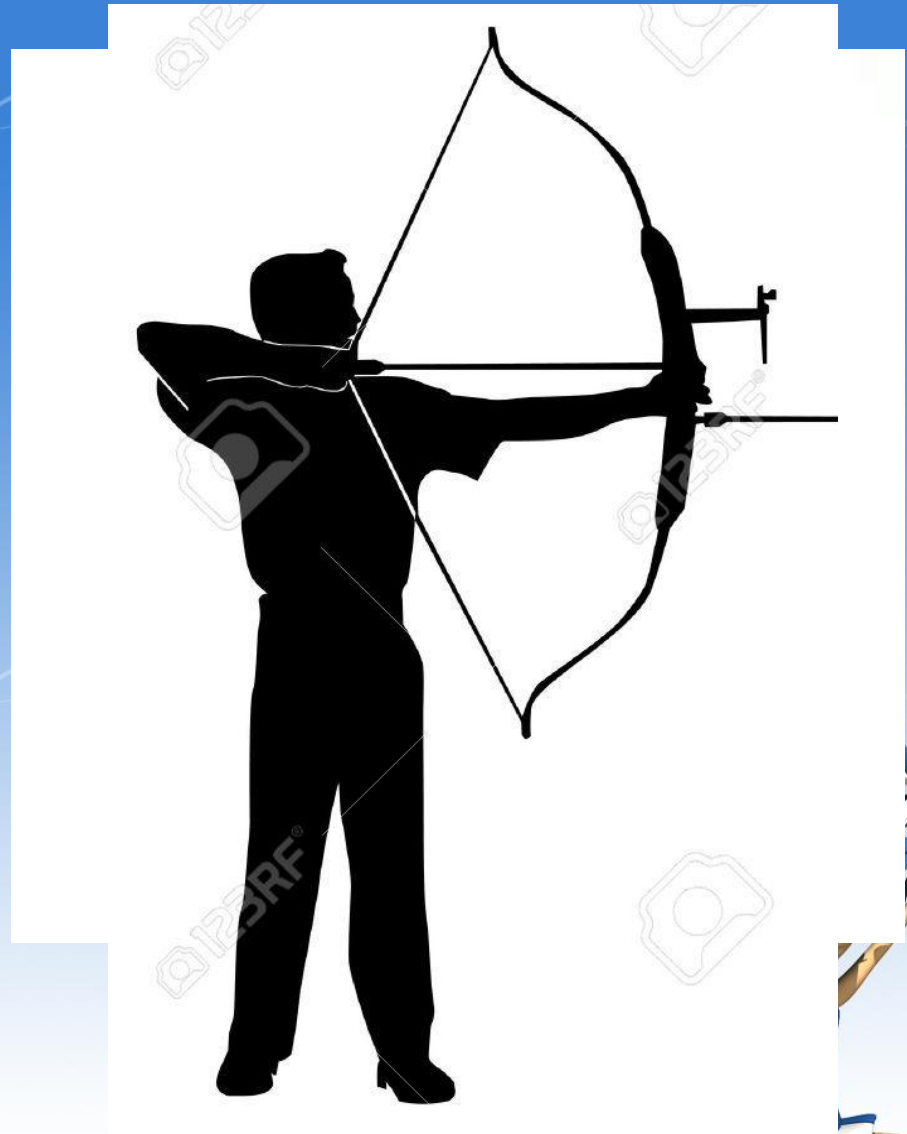
Значение дыхательной гимнастики велико:

- повышает обменные процессы, играющие главную роль в кровоснабжении;
- нормализует механизмы ЦНС в том числе и головного мозга, улучшается и дренажная функция;
- кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит энергетическая подпитка организма.



Восточная гимнастика (динамические упражнения)

- **Кувшин**
- **Шарф**
- **Стрелок**



Игровая гимнастика (дети выполняют роли сказочных персонажей и животных)

Волк: согнутые руки

прижаты к бокам, наклон

вперед, поднять голову

на выдохе изобразить вой

Трубач: кисти рук сложить

в трубочку, поднять вверх.

Медленно выдыхая, громко

произносить «п-ф-ф»

Петух: Встать прямо,

руки в стороны, а затем хлопнуть

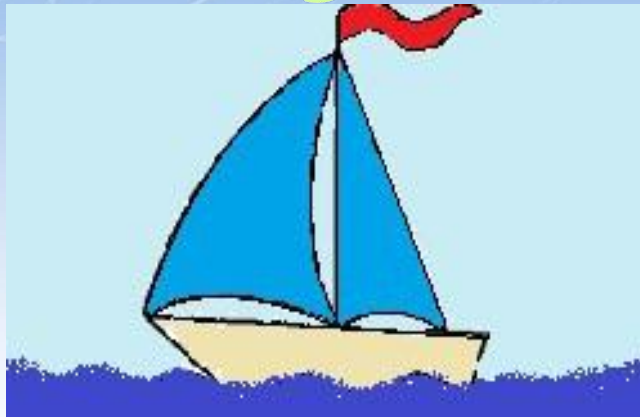
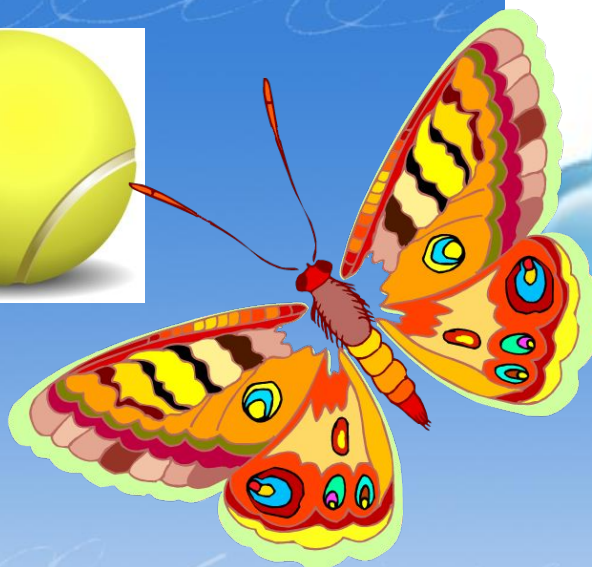
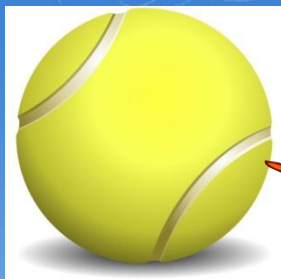
ими по бедрам. Выдыхая,

произносить «ку-ка-ре-ку».



Дыхательная гимнастика с предметами

- *тучи,*
- *снег,*
- *бабочки,*
- *шарик
теннисный,*
- *кораблики*



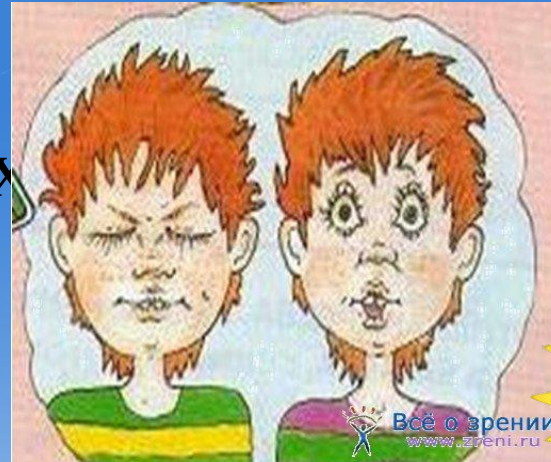
Гимнастика для глаз

- Зрительная гимнастика является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения;
- обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу;
- повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век.



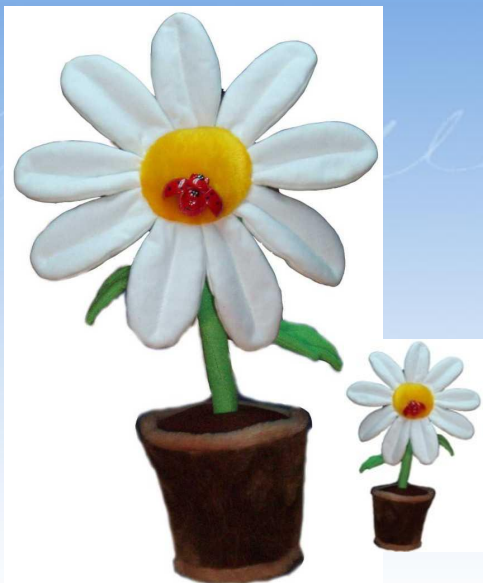
Гимнастика для глаз в форме игровых упражнений

глаза качаются на качелях
вправо- влево,
на лифте: вверх – вниз,
попала пыль в глаза –
часто заморгали,
солнце ярко светит
глаза - зажмурились



Гимнастика для глаз

с применением наглядности (близко-далеко,
пальчиковый театр)



Самомассаж кистей рук и пальчиковая гимнастика

- При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами,
- нормализуется мышечный тонус,
- происходит стимуляция тактильных ощущений.



Ручки греем - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,
Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!
Надо ручки нам погреть,
Посильнее растереть.



Добываем огонь - энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

Добываем мы огонь,
Взяли палочку в ладонь.
Сильно палочку покрутим –
И огонь себе добудем.



Всем спасибо! Будьте здоровы!

