



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

**Якубова А.В.**

**МБДОУ «Детский сад № 25 «Пчёлка»**

# Основа здоровья – это дыхание

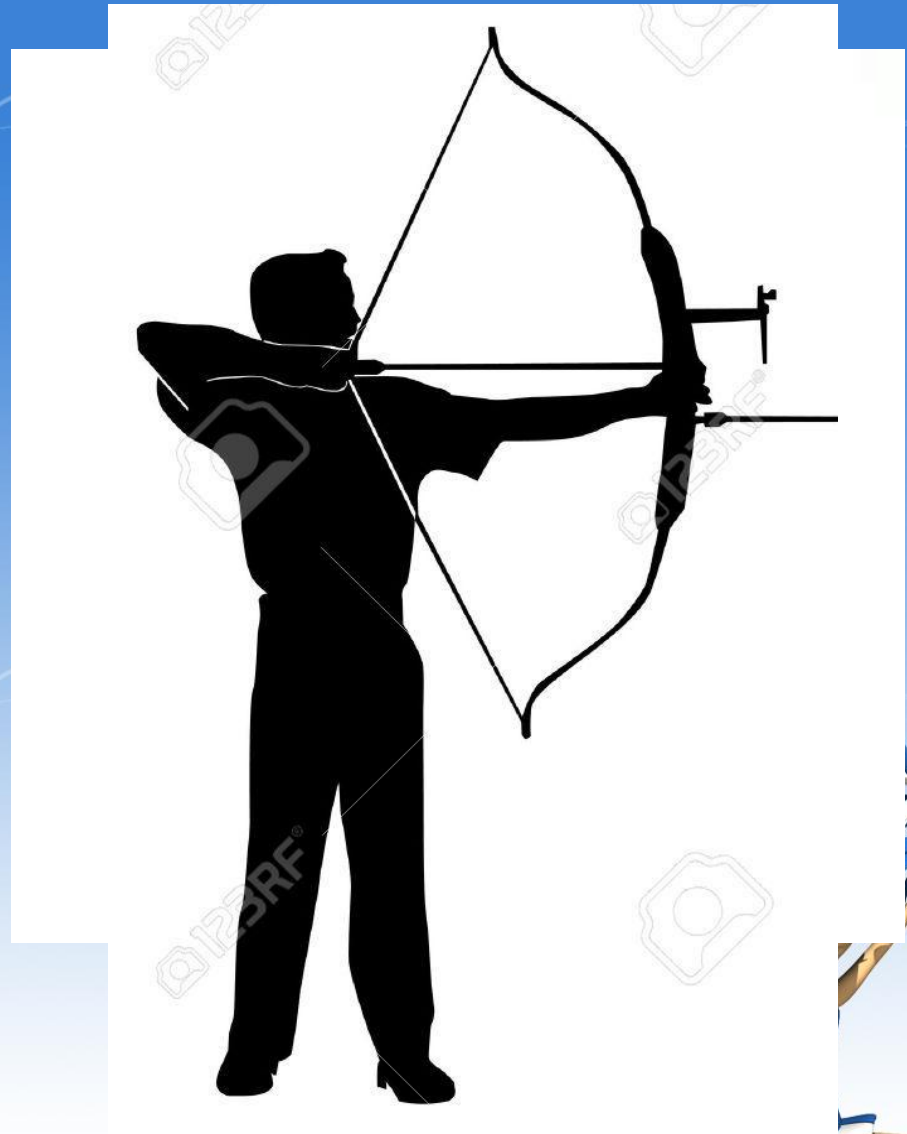
## Значение дыхательной гимнастики велико:

- 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,

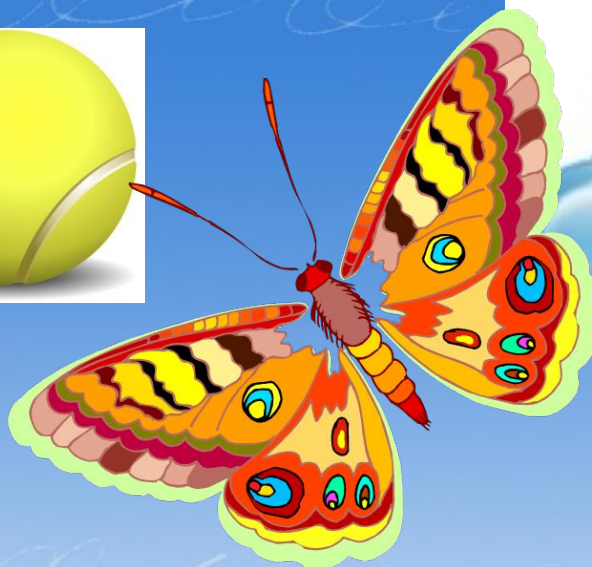
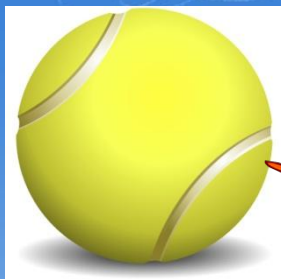
произносить «ку-ка-ре-ку».





# Дыхательная гимнастика с предметами

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



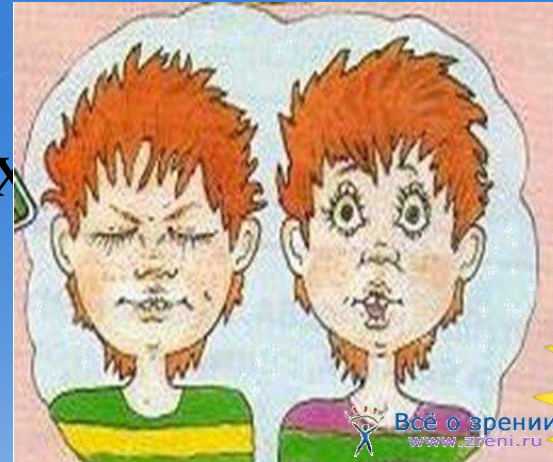
# Гимнастика для глаз

- 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!**

