

# НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

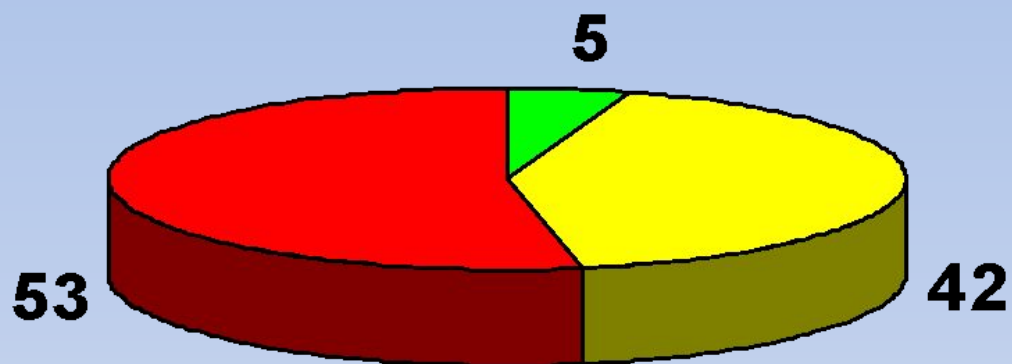


**ВОСПИТАТЕЛЬ ГРУППЫ №2  
БЕЗГОДОВА ЛЮБОВЬ НИКОЛАЕВНА**

*Здоровье* – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребёнка.

**За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества. Дефицит массы тела наблюдается у 20% детей, физиологическая незрелость у 60 %, более чем у 70% детей имеются функциональные отклонения, у 50% – хронические заболевания. Каждый третий ребёнок страдает снижением остроты зрения, слуха, с каждым годом увеличивается количество детей с нарушением речи.**

- 1 группа здоровья
- 2 группа здоровья
- 3-4 группа здоровья



**Рис.1. Распределение детей по группам здоровья, %  
(ГУ НЦ ЗД РАМН, 2012)**

# *Нетрадиционные методы оздоровления*

## Дыхательная гимнастика

**Цель:** обеспечить полноценную работу бронхов, очистить слизистую дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить деятельность желудка и желудочно-кишечного тракта, что в целом благотворно действует на нервную систему.



## Аутотренинг

**Цель:** воздействовать на подсознание с помощью расслабления мышц, дыхания, сосудов, а также с помощью отдельных формул аутогенной тренировки учить детей расслабляться. После двигательной активности (физкультурного занятия, оздоровительного бега, прогулки) многие дети не в состоянии самостоятельно вернуть системы и органы своего организма в нормальное рабочее состояние.

## Массаж и самомассаж.

**Цель:** при влечь ребенка к самопрофилактике, и реабилитации в ранние периоды заболевания, повысить защитные функции организма; самомассаж ушных раковин, один из самых быстрых и эффективных методов оздоравливающего воздействия. Дело в том, что на ушной раковине расположено около 170 биологически активных точек, через которые рефлекторно можно оказывать действие на определённые органы.



## Упражнения для мелкой моторики (пальчиковая гимнастика)

**Цель:** направлены на развитие ловкости, подвижности, творческих способностей, внимания и скорости реакции ребёнка, а забавные стихи помогут расслабиться и достичь спокойного умиротворённого состояния.

- развивает мелкую моторику детских рук и пальцев
- способствует развитию мозга и речи ребёнка
- развивает творческое начало
- улучшает память
- готовит руку к письму
- поднимает настроение и благотворно влияет на психику ребёнка
- обеспечивает хороший досуг
- закрепляет позитивный настрой на занятия.



## Прогулки на свежем воздухе

**Цель:** укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.





**Рис. 2. Виды подвижных игр**



# Нетрадиционные методы оздоровления домашних условиях :

## *Закапывание носоглотки чесночным раствором*

**Цель:** профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах в полости рта, против ОРВИ как лекарственное средство, которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы.

## *Промывание носа водой*

**Цель:** Восстановить носовое дыхание, удалить со слизистой оболочки флору, которая смогла бы способствовать размножению вирусной инфекции (которая может опуститься в верхние дыхательные пути, с помощью носового платка или промывание носа мылом.

Необходимо подставить под проточную воду ладони, одним пальцем зажать левую ноздрю, а правой легко втянуть воду из ладони в нос и резко вытолкнуть её (то же другой ноздрей).

## *Дыхательная гимнастика по системе Бутейко*

**Цель дыхательной гимнастики:** обеспечить полноценную работу бронхов, очистить слизистую дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру.

## *Чесночные амулеты*

**Цель:** Профилактика гриппа и ОРВИ

## *Закаливание*

**Цель:** повышение выносливости организма к многообразным влияниям внешней среды и развитие способности организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям.

**Виды закаливания:**

- моржевание;
- обливание холодной водой;
- босохождение;
- солевые дорожки;

**Спасибо за внимание!**