

НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

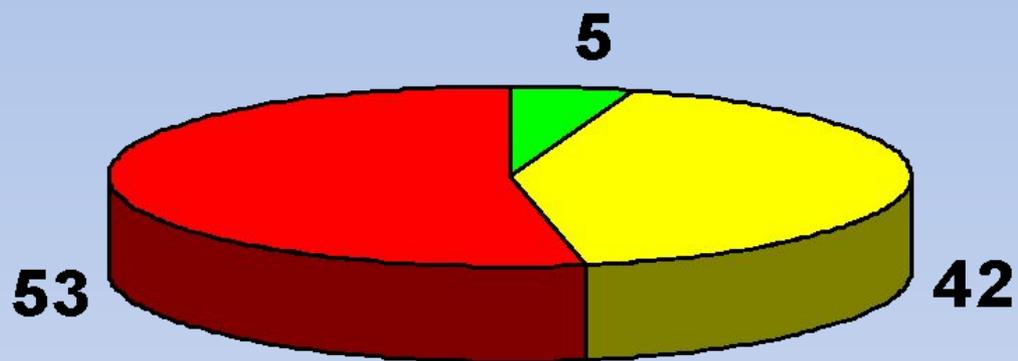


**ВОСПИТАТЕЛЬ ГРУППЫ №2
БЕЗГОДОВА ЛЮБОВЬ НИКОЛАЕВНА**

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.

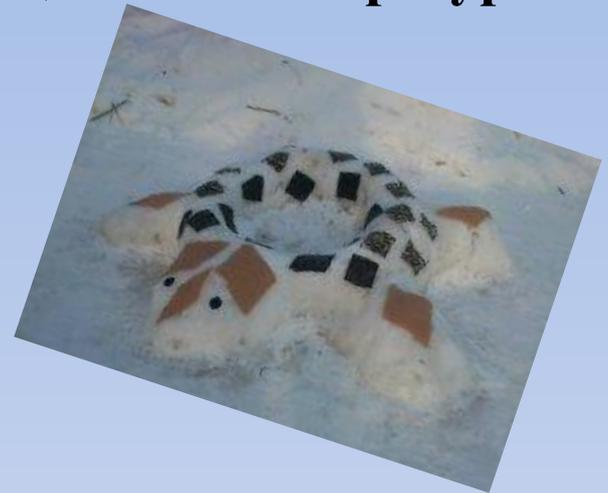




Рис. 2. Виды подвижных игр

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!