

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

«Центр развития – детский сад №173»

г. Краснодар, ул. Азовская,9

Консультация для родителей

Подготовила: Лантушко Нина Алексеевна

Использование нетрадиционных средств оздоровления на физкультурных занятиях для укрепления здоровья ребенка.

Быть здоровым - это естественное стремление человека. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое благополучие. Здоровый человек отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы или деятельности, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая сознательную деятельность, не позволяя «душе» лениться. Такого человека мы и должны создавать и воспитывать начиная с самого раннего детства. И для этого в настоящее время мы применяем не только основные формы оздоровления и закаливания (утренняя гимнастика, игры на воздухе, гимнастика после сна и т.д.), а также на физкультурных занятиях обучаем детей нетрадиционным средствам оздоровления (это - самомассаж, элементы упражнений «Хатха-Йога», дыхательная и звуковая гимнастика, аутотренинг). Всем этим элементам дети обучаются в виде игры или интересных игровых заданий. Основной целью проведения этих средств оздоровления детского организма является укрепление здоровья, повышение иммунитета и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, улучшение работы внутренних органов и систем, повышение работоспособности, подведение к сознательному умению быть здоровым. Уважаемые родители! Предлагаем вам познакомиться с элементами апробированных и разрешенных в детском саду методик нетрадиционного оздоровления детей.

Массаж и самомассаж

Массажным приемам как средству физической культуры можно обучать начиная с дошкольного возраста, а применять – с момента рождения ребенка. Массаж может успокоить (создать условия для спокойного состояния), а может и возбудить, что необходимо в тех случаях, когда у ребенка понижен нервный тонус. Массаж способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови и лимфы, усиливает функции потовых и сальных желез, что положительно влияет на обмен веществ, улучшает подвижность связочного аппарата, вызывает бодрое настроение, побуждает их к активности. На физкультурных занятиях мы обучаем элементам точечного, закаливающего массажа по А. Уманской, целью которого является воздействие на биологически активные зоны (БАЗ). При ежедневном применении этого массажа (БАЗ) повышаются защитные свойства слизистых оболочек верхних

дыхательных путей. Оздоровительный массаж стоп способствует улучшению работы всех внутренних органов и систем, так как на них находится 72 тысячи нервных окончаний, которые имеют доступ к любой части тела.

Восточная гимнастика Хатха-Йога

Это серия упражнений, которые циклично повторяются, давая хорошую нагрузку на сердечно-сосудистую систему. В нем потенциально заложены и дополнительные резервы тренировки внимания и дыхания. Упражнения рекомендованы детям с 5-6 лет. Они гармонично развивают все части тела, но в основном предназначены для повышения гибкости позвоночника, что, по мнению йогов, является основным условием хорошего здоровья и активного долголетия. Комплекс йоговых упражнений выполняется утром на природе или в хорошо проветренной комнате.

Дыхательная гимнастика

Дыхание - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Процесс дыхания осуществляется дыхательными центрами нервной системы и состоит из 3 фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые непрерывно чередуются. Система дыхательных упражнений основана на физиологических особенностях дыхания, направлена на развитие дыхательного аппарата (его гибкости и эластичности, увеличение его объема и т.д.) путем тренировки речевого и голосового аппарата (произнесения отдельных звуков, слогов и слов), сочетающейся с соответствующими движениями. Дыхательная гимнастика восстанавливает нарушенное носовое дыхание; улучшает дренажную функцию легких, способствует рассасыванию воспалительных образований, устраняет застойные явления; положительно влияет на обменные процессы и сердечно-сосудистую систему; повышает общую сопротивляемость организма, его тонус; улучшает нервно-психическое состояние. Дыхательные упражнения лучше проводить с удлиненным и усиленным выдохом и с произношением звуков (а, у, о, ш, ж, с, ах, ух, ох). Соотношение ОРУ и дыхательных упражнений составляет 2:1. Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений или усложнения.

Цигун-терапия

(древнекитайская гимнастика)

Действенную помощь в оздоровлении больных внутренних органов ребенка могут оказать так называемые звуковые упражнения. «Цигун - это искусство укрепления здоровья с помощью специальных упражнений, в том числе и звуковой гимнастики. «Ци» - это жизненная энергия, «Гун» - означает ее нормальное функционирование в человеческом теле. «Цигун - терапия» дети могут осваивать с 4-5 лет. Суть метода основана на эхо эффекте. Ребенок произносит с нужной тональностью и громкостью определенный набор звуков. Потом эти звуки, вибрируя, в виде звуковых волн доходят до определенного органа и тем самым стимулируют его функции. Важно научить

ребенка правильно произносить звуки, не выкрикивая и не слишком тихо. Различные органы требуют различной интенсивности звука. Для работы какого-либо органа применяется строго определенный набор звуков. «Гон» - звук селезенки, «Шен» - звук легких, «Гуо» - звук печени, «Чен» - звук сердца, «Ю»-звук почек. Звуки следует произносить с постепенным усилением звука до более высоких тонов.

Антистрессовый массаж

Приемы антистрессового массажа основаны на принципах воздействия на рефлексогенные зоны организма(голова, мочка уха, надбровная часть и т.д.), что в конечном итоге снимает психофизическое напряжение. Дети сами могут снимать стресс под руководством взрослого. Предлагаем комплексы массажей, которые вы можете проводить вместе со своим ребенком дома.

- 1.Массаж корней волос. Кончиками пальцев рук делаем скребущие движения от шеи, лба, висков по направлению снизу вверх к макушке.
- 2.От шеи, лба, висков по направлению снизу вверх к макушке пройдитесь по тем же участкам волосистой части головы легкими постукивающими движениями-кончиками расслабленных пальцев.
- 3.Захватить в кулаки прядки волос и тянуть их по очереди (сильно).
- 4.Поглаживание ладонями область затылка и шеи по направлению сверху вниз к позвоночнику и плечам.
- 5.Массаж лба. Поставить кончики пальцев обеих рук в центр лба и поглаживать по направлению к вискам.
- 6.Пощипывание бровей от переносицы к вискам.
- 7.Постукивание кончиками пальцев по поверхности закрытых век от переносицы к вискам.
- 8.Массаж ушной раковины начинаем со сгибания вниз, вверх, вперед, растирания мочек .
- 9.Энергично отшлепайте себя ладонями по лицу, по щекам.
- 10.В завершение-постукивание косточками пальцев рук, сжатых в кулаки, по скуле от уха до центра подбородка с обеих сторон.

Интеллектуальный массаж

- 1.Оттянуть уши вперед-назад, счет до 10, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.
- 2.Массаж щек круговыми движениями, как бы рисуем круги.
- 3.Массаж лба и подбородка круговыми движениями.
- 4.Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
- 5.Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.
- 6.Движение челюстью слева направо и наоборот.

