

Консультация для воспитателей «Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников».

Предпочтительно проводить оздоровительную профилактическую и коррекционную работу совместно с родителями, другими членами семьи. Для этого можно организовать не только праздники, но и целевые прогулки к определенным объектам природы, экскурсии, походы, походы в лес, к водоему, в заповедник на весь день, мини – соревнования, сюжетно – сказочные эстафеты, игры – поединки на быстроту реакции, координацию движений, шуточные старты – аттракционы («Чей поезд первым доедет до конечной станции», «Какая сороконожка быстрее доберется до финиша»), и т.д.

Совместно с родителями можно согласовать способы оздоровительных процедур и закаливания: дневной сон на полу (на матах), обливание водой комнатной температуры, бег в трусиках, маечках и кедах в осенний период на участке, использование фитоподушек во время дневного сна, фиточая, аутогенная тренировка перед дневным сном, полоскание горла водой комнатной температуры и т.д.

Педагогу необходимо дифференцированно подходить к нагрузке детей физическими упражнениями и в выборе способов оздоровительной работы, фитопроцедур с учетом переносимости предложенной деятельности. Больше использовать элементов упражнений- асан Хатха – йоги, повышающих иммунитет даже на начальной стадии их использования. Для этого целесообразно разделить детей по группам здоровья.

Группы здоровья.

1-я группа профилактическая.

Цель: повысить способность адаптации организма ребенка к неблагоприятным воздействиям внешней среды, создать условия для последующей работы.

Закапывание носоглотки чесночным раствором.

Цель: профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах в полости рта.

Методические рекомендации: применять против ОРВИ как лекарственное средство, которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы.

Один зубчик чеснока на один стакан воды. Чеснок размять, залить холодной кипяченной водой, настоять 1 ч. Полоскать горло перед выходом на улицу (можно закапать в нос). Использовать в течение двух часов после приготовления.

Очистительный салат.

Цель: очистка организма от шлаковых веществ, соблюдение оптимального режима работы желудочно – кишечного тракта, выработка желудочного сока с помощью клетчатки.

Методические рекомендации: салат из свежих овощей в полусыром виде (капуста, морковь, укроп, сельдерей и др.) дают детям перед основным завтраком (за 15 мин.) по столовой ложке на голодный желудок.

Промывание носа водой.

Цель: восстановить носовое дыхание, удалить со слизистой оболочки носа флору, которая могла бы способствовать размножению вирусной инфекции (которая впоследствии может опуститься в верхние дыхательные пути) с помощью носового платка или промывания носа мылом.

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

Здоровое питание.

Цель: способствовать нормализации функции желудочно- кишечного тракта, повысить жизненные силы, устойчивость к простудным заболеваниям.

Методические рекомендации: пшеницу промывают холодной водой. Затем в эмалированной, стеклянной или керамической посуде раскладывают между слоями влажной хлопчатобумажной ткани и ставят в теплое место. Верхнюю салфетку время от времени увлажняют. Через 30-34 часов пшеницу, у которой появились ростки, нужно несколько раз промыть холодной кипяченной водой, и « элексир жизни» готов к употреблению.

Эта целебная и стимулирующая пища дается детям всех возрастных групп по 1 столовой ложке после дневного сна.

2-я группа – интенсивная.

Оздоровительный бег (дозированный).

Цель: дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия, тренировать дыхание, укреплять мышцы.

Методические рекомендации: оздоровительный бег отлично действует на верхние дыхательные пути, мускулатуру кишечника, сердце, легкие, вызывает активное потоотделение, вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более интенсивным нагрузкам. Однако его нужно дозировать.

Детям дошкольного возраста перед бегом завязывают рот платке что заставляет их дышать носом, позволяет самим регулировать физическую нагрузку и вовремя перейти на ходьбу.

Проводится во время утренней гимнастики (перед общеразвивающими упражнениями), в конце прогулки, перед хождением босиком после занятий.

Утренняя зарядка на свежем воздухе (в течение всего года).

Цель: повысить психоэмоциональный и мышечный тонус, развивать приспособленность к возрастающим физическим нагрузкам, активизировать обменные процессы.

Методические рекомендации: в облегченной одежде (куртка, теплый свитер) детей выстраивают друг за другом и выполняют утреннюю гимнастику с оздоровительным бегом в медленном темпе. Можно бегать «стайкой». Исходное время 3-3,5 мин. В подготовительных группах от 7 до 12 мин. Воспитатель следит за состоянием детей, предлагает сойти с дистанции и отдохнуть тем, кто устал. Заканчивается бег постепенным переходом на ходьбу с выполнением упражнений по регулированию дыхания. Затем выполняются упражнения на расслабление.