



**Консультация**  
**«Нетрадиционные методы  
оздоровления детей»**

Составитель:  
Павлова Р.Р

г.Нижневартовск, 2019

## «Нетрадиционные методы оздоровления детей»

С приходом в детский сад у ребёнка начинается новый этап в его жизни. Он попадает в новую обстановку, в которой чувствует себя дискомфортно, что отражается на его настроении и поведении.

В первое время пребывания ребенка в саду осложняется поведенческая реакция, нарушается сон, питание, коммуникативность, что, в конечном счете сказывается на его состоянии здоровья.

Незаменимое воздействие на укрепление здоровья оказывают физические нагрузки: утренняя гимнастика, двигательная деятельность, подвижные игры.

Одной из нетрадиционных форм оздоровления является пальчиковая гимнастика, которая благотворно влияет на координацию движений, способствует развитию мелкой моторики рук, их силы. Игровая форма проведения не только развлечет детей, но и будет способствовать формированию представлений об окружающем мире.

### Пальчиковая гимнастика.

#### Погладим котенка

- Киса, кисонька, кисуля!
- Позвала котенка Юля.
- Не спеши домой, постой!
- И погладила рукой.

*(одной, затем другой рукой сделать расслабляющие упражнения для пальцев.)*

#### Моя семья

Вот дедушка,  
Вот бабушка,  
Вот папочка,  
Вот мамочка,  
Вот деточка моя,  
А вот и вся моя семья.

*(поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого, а со слов «а вот и вся моя семья» второй рукой охватывать весь кулачок)*

### **Белка** *(народная песенка)*

Сидит белка на тележке,  
Продает она орешки:  
Лисичке-сестричке,  
Воробью, синичке,  
Мишке толстопятому,  
Заиньке усатому...

*(поочередно разгибать все пальцы, начиная с большого)*

### **Дождик** *(народная потешка)*

Дождик-дождик,  
Полно лить,  
Малых детушек  
Мочить!

*(подушечки правой(левой) руки прижать к столу. Поочередно постукивать ими по поверхности стола (как игра на пианино))*

### **Дружба**

Дружат в нашей группе  
Девочки и мальчики.  
Мы с вами подружимся,  
Маленькие пальчики.  
1, 2, 3, 4, 5.  
Начинай считать опять:  
1, 2, 3, 4, 5.  
Мы закончили считать.

*(пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок. Ритмичное касание пальцев обеих рук. Поочередное касание пальцев на обеих руках, начиная с мизинца. Руки вниз, встряхнуть кистями.)*

### **Мизинчик**

Маленький Мизинчик

Плачет, плачет, плачет.  
Безымянный не поймет:  
Что все это значит?  
Средний пальчик очень важный  
Не желает слушать.  
Указательный спросил:  
- Может, хочешь кушать?  
- А Большой бежит за рисом,  
- Тащит рису ложку,  
Говорит:  
«Не надо плакать,  
На, поешь немножко!»

*(Кисть руки сжать в кулачок. Поочередно разгибать пальцы, начиная с мизинца. С последней фразой большим пальцем и мизинцем касаться друг друга.)*

- Украсить шапку клоуна разноцветными прищепками с определенными заданиями левой и правой рукой.
- Сделать из прищепок солнышко
- Украсить елочку
- Накачивать насос *(при помощи карандаша)*
- Подниматься по лесенке *(при помощи карандаша)*
- Прокатать карандаш между ладошками

### Зарядка для пальцев рук и ног:

1. 20 раз сжать пальцы рук и ног.
2. 2 ступни и 2 руки вместе сделать 10 круговых движений влево *(вправо)*
3. Массировать каждый пальчик, ступню вперед назад.

### Игра для пальцев ног «Большак рисует»

Пальцы играют *(разжать, сжать)*, переносят мелкие игрушки с одного подноса на другой, прокатывание скалки.

Пальчиковая гимнастика способствует развитию мелкой моторики руки. Чем развитие пальцы, тем лучше развита речь.

### Гимнастика для глаз.

*(упражнения для глаз проводятся в середине занятия) Австисова методика*

*Метка на стекле (на стекле, на уровне глаз ребенка, ставится метка красного цвета 3-5 мм)*

Ребенок подходит к окну на расстояние 30-35 см, выбирает ориентир (*дерево, качели ограда и др.*) 30 -35сек. Смотрит на ориентир, затем 3035сек смотрит на метку и так далее. Время выполнения 5 минут.

### Упражнения для глаз:

- И. п. сидя, откинувшись на спинку стула, глубокий вдох, наклон вперед к крышке стола выдох. Выполнить 5-6 раз.

- И. п. то же, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть глаза. Выполнить 4-5 раз.

- И. п. сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, то же влево. Выполнить 5-6 раз.

- И. п. сидя, смотреть прямо перед собой на воспитателя 2-3 сек. Поставить руки посередине линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз. Перевести взор на кончик среднего пальца и смотреть на него 3-5 сек, опустить руки. Выполнить 5-6 раз.

- И. п. сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить. Выполнить 4-5 раз.

### Дыхательная гимнастика.

Все упражнения выполняются в темпе марша, вдох в 2 раза короче, чем выдох.

*Лечебные звуки (по М. Л. Лазареву, автору программы «Здравствуй»).*

Звуки музыки рожают,  
И недуги побеждают  
Звуки слова создают  
И скучать нам не дают.  
Чтоб здоровым, сильным стать  
Чтоб не кашлять, не чихать  
Звуковую гимнастику  
Будем с вами выполнять.  
Вылечим простуду

Чтобы простуду, насморк победить  
Должны мы звук - в произносить  
В -в-в-в-в-в-в- (на выдохе)  
Ш-Ж-З лечит трахеит, кашель.  
Ладшки на горлышко все положите  
Песенку комарика все произнесите:  
З -з-з - комар летит  
З-з-зкомар звенит  
З-з-зззвенели, запели ребята  
З-з-зотдохните мои дошколята.  
Руку на грудь положите теперь  
Кашель не страшен нам с вами, поверь  
Ж-ж-ж-

*(дети стоят спиной к друг другу, кулак левой руки на поясе)*

Снова, друзья, мы чуть-чуть отдохнем,  
Песню змеи произнесем ш-ш-ш,

### Комплекс оздоровительных мероприятий после сна.

Пробуждение.

Воспитатель звонит в колокольчик:  
Колокольчик ледяной,  
Он всегда, везде со мной.  
«просыпайтесь!» - говорит,  
«закаляйтесь!» - всем велит.

### Комплекс закаливающих упражнений.

1. «Киски просыпаются». *(предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок).*

На ковре котята спят,  
Просыпаться не хотят.  
Вот на спинку все легли,  
Расшались тут они.  
Хорошо нам отдыхать,  
Но уже пора вставать.  
Потянуться, улыбнуться,  
Всем открыть глаза и встать.

2. Игры с одеялом. *(дети прячутся под одеяло и так 2-3раза)*

Вот идет лохматый пес,  
А зовут его - Барбос!  
Что за звери здесь шалют?  
Переловит всех котят.

3. Легкий массаж (*«поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь*).

4. Бег босиком из спальни в группу:

Потянулись, быстро встали,  
На носочках побежали...

5. Ходьба по «дорожкам здоровья». (*1 дорожка - обычная, 2 дорожка - ребристая, 3 дорожка - с плоскими пуговицами*)

Зашагали ножки, топ, топ, топ!  
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!  
Ну-ка веселее, топ, топ, топ!  
Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!  
Топают ножки, топ, топ, топ!  
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!  
Это наши ножки, топ, топ, топ!

6. Завершается подъем гигиеническими процедурами.

Кран, откройся!  
Нос, умойся!  
Мойтись сразу оба глаза!  
Мойтись, уши, мойся шейка!  
Шейка, мойся, хорошенько!  
Мойся, мойся, обливайся!  
Грязь, смывайся, грязь, смывайся!!!