**Нетрадиционные формы оздоровления детей.**

Самая большая ценность для человека – здоровье.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребёнка и его полноценное физическое развитие являются главной для нас, взрослых.

Детский организм, вследствие свойственных ему анатомо-физиологических особенностей более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, чем организм взрослых, а поэтому требует создания таких условий, которые способствовали бы укреплению здоровья ребенка и способствовали улучшению его физического развития.

Мы рекомендуем проводить в домашних условиях следующие мероприятия:

Дыхательную гимнастику, которая поможет обеспечить полноценную работу бронхов, очистить слизистую дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру.

Вот некоторые дыхательные упражнения, которые можно выполнить с ребенком:

Упражнение «Часики».

Взрослый имитирует ход маятника часов, говоря «тик-так». Ребёнок поднимает руки вверх, в стороны - вдох и опускают их - выдох. Повторить 10-12 раз.

Упражнение «Трубач».

И. П. - стоя, кисти рук сжаты в трубочку и направлены вверх. Производится медленный выдох и звук «Ту-у-у» или «П-ф-ф». Повторить 4-6 раз.

Упражнение «Петух».

ИП. - стоя, одна рука. - на животе, другая - на груди. Втянуть живот и набрать воздух - вдох. Выдыхая, выпячивать живот - выдох, произнося «Ку-ка-ре-ку-у-у» (3-4 раза).

Упражнение «Паровозик».

Осуществляется при ходьбе, руки, согнутые в локтях, движутся вперед-назад со словами «Чух-чух».

Упражнение «Насос».

При выполнении наклонов вперед руками выполняется покачивающее движение (при этом делается выдох с 1 произнесением звука «СС-с» - насос, при выпрямлении - вдох! (6-8 раз)).

Пальчиковую гимнастику, которая является одним из показателей и условий хорошего физического и нервно-психического развития ребенка. По умелости детской руки, специалисты делают выводы об особенностях развития центральной нервной системы и мозговой деятельности. Систематические упражнения по тренировке движения пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие центральной нервной системы, всех психических процессов, в особенности речи, параллельно несут и оздоравливающий эффект на детский организм, помогают в определенной степени справиться с различными недугами. В Восточной медицине существует убеждение, что с помощью массажа рук можно избавиться от головной боли, вылечится от гриппа, насморка, ангины; облегчить боль при воспалении уха и носовых пазух.

Предложите ребенку шарики, которые можно просто вертеть в руках, щелкать по ним пальцами, направлять в специальные желобки, лунки. Так же можно массажировать руки с помощью грецких орехов. Выполните с ребенком следующие упражнения: покатайте орех, карандаш или массажный мячик между ладонями, между пальцами; научите его удерживать несколько карандашей между растопыренными пальцами ведущей руки.

Можно проводить пальчиковую гимнастику под веселые рифмовки.

Игровая форма проведения не только развлечет ребенка, но и будет способствовать формированию представлений об окружающем мире.

**«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. Попеременно постукивать ими по поверхности стола (как игра на пианино) Затем встряхнуть кисти рук).

Большое внимание необходимо уделить обучению ребенка самомассажу, который повысить защитные свойства слизистых оболочек глотки, гортани, трахеи, бронхов. Проделывать самомассаж ушной раковины, пальцев, рук, ног, верхнего плечевого пояса. Можно выполнять легкие пульсирующие движения пальцами обоих рук в определенных точках.

Например,

Массаж шеи (сидя «по-турецки»)

1. Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку.

«Лебедь, жираф»

1. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

2. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кистей рук.

3. «Лебединая шея» – представив, что у ребёнка красивая лебединая шея, ребенок любуется ей, как в зеркале и т. д.

Массаж живота «Месим тесто» (лежа на спине)

1. Имитируя движения тестомеса, ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает.

2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

Массаж грудной области (сидя «по-турецки»)

1. Поглаживание груди со словами: «Я милая чудесная прекрасная».

2. «Заводим машину» – вращательные движения пальчиками по середине груди по часовой стрелке со звуком «Ж-Ж-Ж»

3. «Машина завилась» – нажимаем пальчиком на область сердца со звуком «Пи-и-и»

Следует отметить то, что для оздоровления детей необходимо включать гимнастику для глаз, так как считаем, что это необходимо ребенку дошкольного возраста. В течение первых лет жизни у ребенка идёт интенсивное развитие органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как повышение нагрузки (персональный компьютер, телевизор и т. д.), неблагоприятная экология и многих других. Как же помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения.

Советуем регулярно проводить с ребенком гимнастику для глаз, превращать это в ежедневную увлекательную игру. Здесь рекомендуем использовать следующие упражнения:

**1. «Моргунчики»**

Мы играли, мы читали,

Наши глазки так устали,

Мы немножко поморгаем,

На минуточку замрём

И опять играть начнём.

(У детей глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены).

**2. «Золотые лучики»**

Выглянуло солнышко,

Пташечки запели,

Золотые лучики

Всех ребят согрели.

(Дети широко раскрыли глаза).

Тут со всех сторон тучки набежали,

И лица ребятишек мокрыми вдруг стали.

(Повороты глазами вправо, влево, вниз, вверх за движениями пальчика).

Если вы заметили, что ребёнок трёт ладонями: глаза и жалуется на усталость в этом случае можно провести несложную гимнастику для глаз. Сидя, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть. Повторить 8-40 раз. Сидя, быстро моргать глазами (1-2 минуты).

Такие формы оздоровления детей способствуют укреплению здоровья, воспитанию у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

Купить можно много:

Игрушку, компьютер,

Смешного бульдога,

Стремительный скутер,

Коралловый остров

(Хоть это и сложно),

Но только здоровье

Купить невозможно.

Оно нам по жизни

Всегда пригодится.

Заботливо надо

К нему относиться.

(А. Гришин )