

«Использование нетрадиционных  
форм оздоровления детей при  
профилактике заболеваний верхних  
дыхательных путей»

МБДОУ «ДС «Солнышко» с. Лорино»

Инструктор по физической культуре

Миннегалиева Л.В.

Нетрадиционные методы оздоровления по профилактике простудных заболеваний, используемые мною в нашем детском саду:

- ✓ босохождение (на физкультурных занятиях, на утренней гимнастике);
- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ закаливание;
- ✓ массаж биологически активных точек тела;
- ✓ «дорожки здоровья», ребристые дорожки, мешочки с песком, кольца серсо, канат и т.д.;

Перечисленные методики являются одними из наиболее современных эффективных способов снижения уровня заболеваемости детей при посещении дошкольного учреждения.

# **«Хождеие босиком»**

**«Хождеие босиком»** - хороший метод закаливания, как для детского учреждения, так и для дома. При хождении босиком укрепляются своды и связки стопы, увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, идет профилактика плоскостопия, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность. Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем.

# «Дыхательная гимнастика»

Большое внимание уделяю использованию на занятиях элементов *дыхательных гимнастик*, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких.



Регулярные занятия физическими упражнениями повышают силу межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, и тем самым повышают дыхательный объем легких. Кроме того, в упражнениях заложены дополнительные резервы тренировки дыхания и внимания.

Дыхательную гимнастику я провожу в образно – игровой форме. Нагрузку постепенно увеличиваю за счёт увеличения числа повторений и усложнения повторений. Комплексы я использую в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинаю с меньшей дозировки и с упрощённой формы выполнения, с постепенным усложнением.



# «Закаливание»

*Закаливание* способствует укреплению здоровья. Закаливание лучше начинать с бодрящей гимнастики. Она помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус, здоровье детей, создает бодрое, радостное настроение.





В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- ✓ утренняя гимнастика;
- ✓ подвижные, спортивные игры;
- ✓ физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице).

# «Массаж»


Цель комплексов *массажа* и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие. Оказать положительное воздействие на внутренние органы.





Начиная со второй младшей группы, я провожу следующие виды массажа: массаж стоп - *ходьба по массажным коврикам, по мешочкам с песком, по ребристым дорожкам*; самомассаж стоп (после сна в игровой форме «Поиграем с ножками», «Пальчики на ножках как на ладошках»); катание стопами различных предметов (гимнастическая палка, массажный мяч, кольца серсо, обручи, канат).





Отдельные приемы этих форм (методов) широко используются педагогами нашего дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей и др.

Главной задачей ДОУ является сохранение и укрепление физического здоровья детей, а так же повышение его потенциала.

Спасибо за внимание!