

Нетрадиционные формы оздоровления дошкольников

*Инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории*

Кобелева Т.И.

Мы живем в век стрессов, катастрофического загрязнения среды обитания, широкого применения химиотерапевтических средств. Все эти факторы вызывают рост заболеваемости населения по всем видам патологии и снижение рождаемости.

Поскольку дети являются индикаторной группой населения при оценке качества окружающей среды, все негативные явления, прежде всего, отражаются на благополучии детей. Формирующаяся психика ребёнка чутко реагирует на негативные воздействия среды, плохую экологию и напряжённость в обществе. Неблагоприятные факторы влияют не только на психическое, но и на физическое здоровье детей. Состояние здоровья подрастающего поколения России вызывает обоснованную тревогу.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетным направлением работы дошкольного учреждения. Здоровый и разносторонне развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. Состояние здоровья ребенка относится к ведущим факторам, в значительной мере определяющим его способность успешно справиться со всеми требованиями, предъявляемыми к нему условиями жизни и воспитания в коллективе сверстников. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья детей, происходит интенсивный рост, развитие и созревание всех жизненно-важных физиологических систем и структур организма; происходит формирование движений, осанки; приобретаются базовые физические качества; формируются необходимые привычки и представления; вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни личности.

Как показывает врачебная практика, отмечается рост хронических заболеваний в последнее десятилетие. На долю острых заболеваний приходится лишь 10% и 90% занимают хронические случаи, излечить которые современными терапевтическими средствами не представляется возможным. По приблизительным подсчётам применение только фитотерапии снижает процент заболеваемости на 69 %, а в комплексе с другими нетрадиционными формами позволит снизить до 30 %.

В настоящее время многие педагоги обращаются к различным формам оздоровления, в том числе и нетрадиционным.

Оригинальные методы укрепления организма и профилактики распространённых детских заболеваний:

Очищающий салат.

Цель: способствовать очистке организма от шлаковых веществ; нормализовать работу желудочно-кишечного тракта; активизировать выработку желудочного сока.

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

Промывание носа холодной водой

Цель: восстановить носовое дыхание, что очень важно для естественного оздоровления. Освободить носоглотку от вирусной инфекции, которая впоследствии опускается в верхние дыхательные пути.

Методические рекомендации. Подставить под холодную проточную воду ладони, одним пальцем зажать левую ноздрю, а правой – легко втянуть воду из ладони в нос и резко вытолкнуть ее (затем то же правой и левой ноздрями).

Аутотренинг

Цель: воздействовать на подсознание с помощью расслабления мышц, размеренного дыхания.

Методические рекомендации. После двигательной активности (физкультурного занятия, бега, прогулки) необходимо в изолированной от посторонних шумов комнате сесть в кресло или лечь в постель, расслабиться, отвлечься от тревожных мыслей; дышать глубоко и спокойно.

Фитотерапия

Это лечение растениями и травами различных внутренних болезней и наружных повреждений. Фитопрепараты употребляют за 20-30 минут до еды. (чай, сбор, настой, соки растений).

Музыкально – ритмическая деятельность

Занятия по ритмике танцу включают различные виды деятельности:

- совершенствование навыков основных движений (ходьба, бег, прыжки), усвоение танцевальных элементов;
- музыкально-ритмические задания;
- упражнения с предметами;
- подвижные игры; задание на игровое и танцевальное творчество.

Светотерапия

Помогает перенастроить биологические часы, лечит нарушения сна и депрессию, вызванную недостатком естественного освещения в зимний период.

Смехотерапия

Ускоряет выздоровление, помогает справляться с депрессией, сохранять душевное равновесие, оптимизм. Не заменяет лечение, но служит сильным и приятным дополнительным средством к нему.

Цветотерапия

Цвету издавна приписывались мистические свойства и благотворное действие на человека. Одни цвета ласкают взгляд, успокаивают, способствуют приливу внутренних сил, другие раздражают, вызывают отрицательные эмоции. Одни бодрят, другие угнетают – влияние цвета носит избирательный характер.

- Красный цвет полезен при всех воспалительных заболеваниях.
- Синий цвет оказывает успокаивающее воздействие. Этот цвет полезен для слабых глаз.
- Зелёный цвет эффективен при лечении воспалений глаз.
- Оранжевый обостряет аппетит.
- Жёлтый исцеляет кишечник.