

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

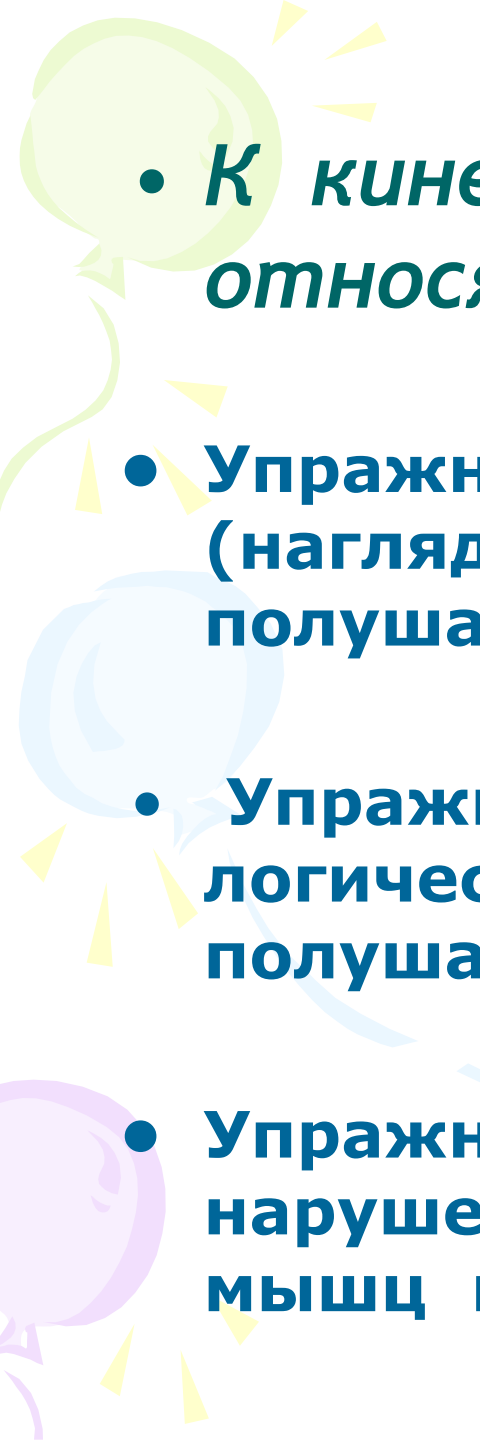


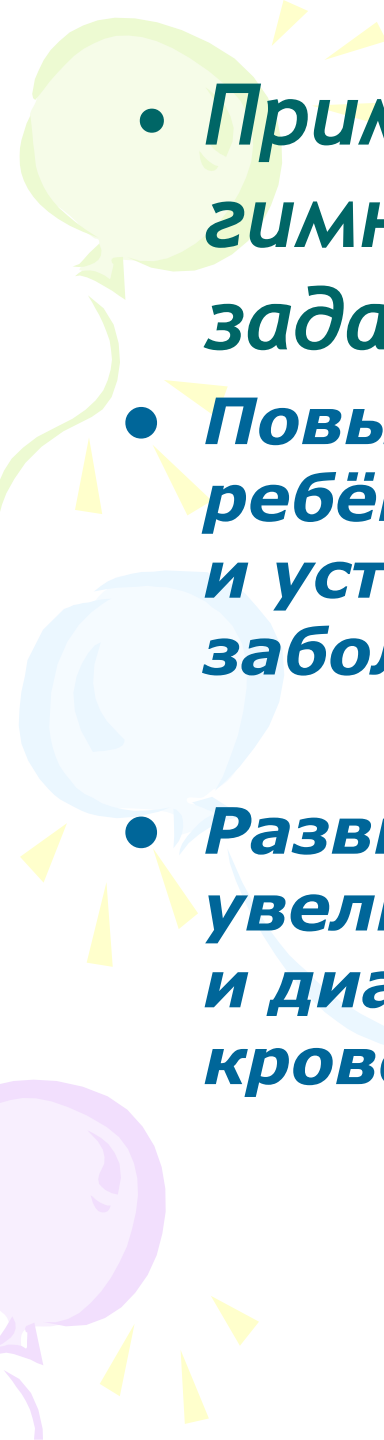
- **Формами оздоровительной работы являются:**
кинезиологическая и дыхательная гимнастика, точечный массаж, а также использование антистрессовых игрушек



Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья человека через определённые физические упражнения.



- 
- *К кинезиологическим упражнениям относятся:*
 - **Упражнения для развития творческого (наглядно-образного) мышления (правого полушария головного мозга)**
 - **Упражнения для развития абстрактно-логического мышления (левого полушария головного мозга)**
 - **Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз, упражнения на дыхание**

- 
- **Применение дыхательной гимнастики решает следующие задачи:**
 - **Повышение общего жизненного тонуса ребёнка, сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.**
 - **Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в лёгких.**

- Основу дыхательной гимнастики составляют упражнения с **удлинённым и усиленным выдохом.** Этого можно достичь произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетании звуков (ах, ох, ух).



- **Точечный массаж** – это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения основных точек и разветвлений нервов. Такой элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.



- **Чтобы точечный массаж не выполнялся механически, все движения сопровождаются стихами:**



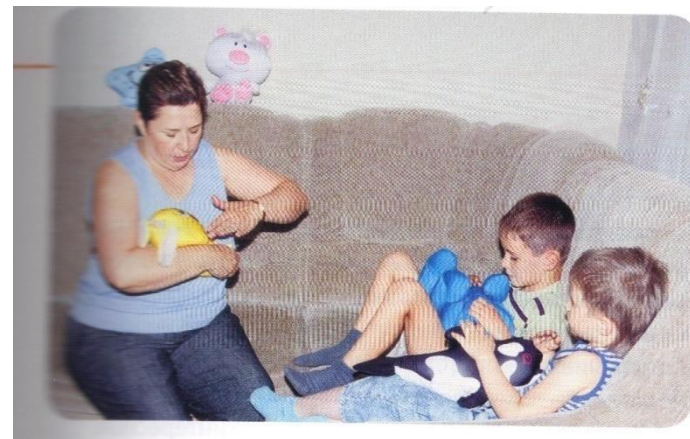
- **1-я точка:** «В гости к бровкам мы пошли, пальчиками их нашли».
- **2-я точка:** «Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок».
- **3-я точка:** «Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим».
- **4-я точка:** «Вот мы к щёчкам прикоснулись и пошире улыбнулись».
- **5-я точка:** «Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть».
- **6-я точка:** «Ручки надо растереть, чтобы больше не болеть».
- **7-я точка:** «И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть».

Использование антистрессовых игрушек:

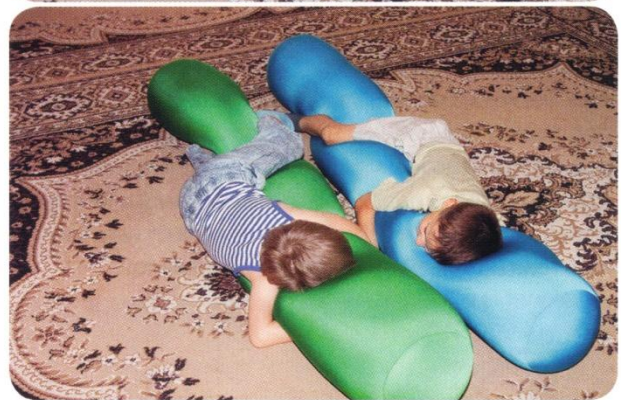
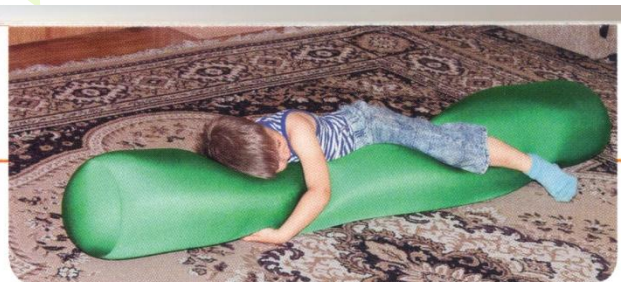


Стимулирование
эмоционального
реагирования

Работа по развитию
ручной моторики,
зрительно-двигательной
координации,
согласованных движений
обеих рук



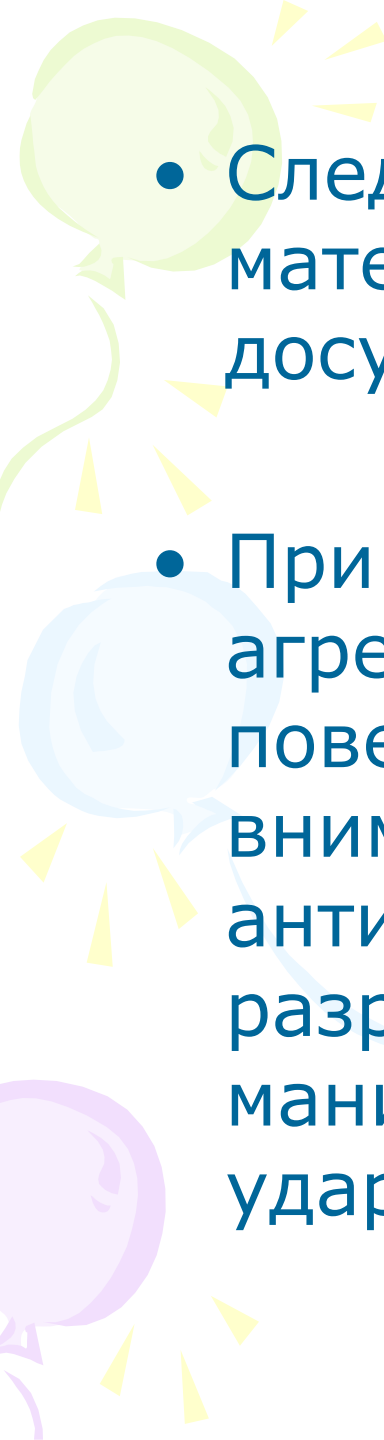
Антистрессовые игрушки учат детей фокусировать внимание и не только активно участвовать, но и слушать и наблюдать. Их можно сминать и разминать, надавливать, перебирать пальчиками, подбрасывать вверх и ловить.



- Рекомендации по применению антистрессовых игрушек в коррекционно-развивающем процессе:



- Прежде чем вводить антистрессовые игрушки в работу с детьми, необходимо изучить методику данного вида работ.
- Нужно постепенно осваивать с детьми одно упражнение за другим.

- 
- Следует эмоционально ярко подавать материал в ходе игрового сеанса, досуга.
 - При проявлении внезапных приступов агрессии и неконтролируемого поведения необходимо переключить внимание ребёнка с объекта агрессии на антистрессовую игрушку (дать в руки, разрешить проводить с ней различные манипуляции: сжимать, кидать, щипать, ударять и т.д.).

- При недостаточном развитии моторики рук у ребёнка, специалисту, работающему с ним, необходимо использовать тактильный контакт, чёткую словесную инструкцию и методику «рука в руке».



- Игрушки должны храниться в контейнерах в доступных для детей местах.

Three balloons (green, light blue, and purple) with yellow streamers are positioned on the left side of the slide.

**Спасибо за
внимание!**