

Использование нетрадиционного оздоровления детей младшего дошкольного возраста



Цель:

укрепление здоровья через
развитие координационных
способностей детей младшего
дошкольного возраста



Элементы точечного массажа

Соединить
ладони и
потереть ими
одна о другую
до нагрева



Элементы точечного массажа



Нажимаем
указательным
пальцем точку
ПОД НОСОМ

Элементы точечного массажа



Указательным и
большим
пальцем «лепим»
уши

Элементы точечного массажа



Слегка подергать
кончик носа

Пальчиковая гимнастика.

Развивает координацию
движений кистей и пальцев рук,
а значит помогает развитию
речи и мышления

«Замок»



Дорожки здоровья



Ребристая дорожка.
Используется при
ходьбе и
закаливании,
предназначена для
профилактики
плоскостопия

Дорожки здоровья



Апельсиновая дорожка и
коррекционная
дорожка. Повышают
мышечный тонус,
улучшают
кровообращение,
активируют
окислительно-
восстановительные
процессы в мышцах,
суставах и тканях

Подвижные лечебные игры



Болезни
дыхательной
системы: ринит,
бронхит,
аденоиды
«Пастушок дудит в
рожок»

Дыхательная гимнастика



«Часики»

Дыхательная гимнастика



«Гуси»