

В помощь воспитателю:

Современные виды закаливания.

Закаливание носоглотки чесночным раствором

Цель: профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах в полости рта.

Методические рекомендации. Применять как лекарственное средство /известное в народе со времен Гиппократа/, которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ. Из расчета - 1 зубчик на 1 стакан воды. Чеснок размять, залить охлажденной кипяченой водой и настоять 1 час. Полоскать горло, можно /кому необходимо/ закапать а нос. Использовать раствор в течение 2 часов после приготовления.

Применять с 1 октября по 1 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

Очистительный салат.

Цель: способствовать очистке организма от шлаковых веществ; оптимальному режиму работы желудочно-кишечного тракта; выработке желудочного сока с помощью клетчатки.

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.

Снятие напряжения.

Цель: дать детям заряд бодрости, снять внутреннее напряжение, освободиться от болевых ощущений, помочь почувствовать единение с природой посредством слова, мысли, чувства.

Дать духовные и физические силы. Отдать болящую энергию.

Методические рекомендации. В течение дня (по мере необходимости) на прогулке, по дороге домой подойти к дереву, прикоснуться спиной к стволу, обхватить его руками, подогнуть одну ногу, прикоснуться голой стопой к коре дерева, закрыть глаза и мысленно попросить: «Мать Природа, дай здоровья». Направить мысль внутрь себя, прислушаться к ритму работы всех своих органов. Сосна и береза подпитывает человека энергией. Ель, осина, тополь снижает боль при воспалительных процессах, т. е. удаляет избыток энергии.

Традиционные прогулки в рощу возле яслей-сада и мини походы в лес.

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).

Здоровое питание.

Цель: усилить значимость растительной пищи для роста и развития детского организма. Способствовать нормализации функции желудочно-кишечного тракта. Повышать жизненные силы, устойчивость к простудам.

Методические рекомендации. Пшеницу тщательно промывают холодной водой. Затем в эмалированной, стеклянной или керамической посуде раскладывают между двумя слоями влажной хлопчатобумажной ткани и ставят в теплое место. Верхнюю салфетку время от времени увлажняют. Через 32-34 часа пшеницу, у которой появились ростки, нужно несколько раз промыть холодной кипяченой водой, и «эликсир жизни» готов к употреблению.

Эта целебная и стимулирующая пища готовится в физиокабинете и употребляется детьми всех возрастных групп по 1 столовой ложке после дневного сна.

2-я группа – интенсивная Оздоровительный бег (дозированный)

Цель: дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия: тренировать дыхание, улучшить газообмен, укрепить мышцы, кости, суставы.

Методические рекомендации. Оздоровительный бег отлично действует на верхние дыхательные пути, на мускулатуру кишечника, сердце, легкие, вызывает активное потоотделение; вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более интенсивным нагрузкам. Однако его надо строго дозировать. Детям дошкольного возраста рекомендуется заклеивать рот лейкопластырем (медицинским) перед бегом, что позволяет им самим регулировать физическую нагрузку и вовремя переходить на ходьбу. Проводить во время утренней гимнастики (перед общеразвивающими упражнениями); в конце прогулки; перед босохождением; после занятий.

Утренняя гимнастика на свежем воздухе (в течение всего года)

Цель: повысить психоэмоциональный и мышечный тонус, развивать приспособляемость к возрастающим физическим нагрузкам, активизировать обменные процессы.

Методические рекомендации. В облегченной одежде (куртки, теплые свитера) дети выстраиваются друг за другом и начинают утреннюю гимнастику с оздоровительного бега в медленном темпе. Можно бегать стайкой. Исходное время 3-3,5 мин. В подготовительных к школе группах – от 7 до 12 мин. Воспитатель бежит вместе с детьми, следит за состоянием детей, предлагает сойти с дистанции и отдохнуть тем, кто устал. Заканчивается бег постепенным переходом на ходьбу с выполнением упражнений на регулировку дыхания. Затем выполняются упражнения на расслабление.

Дыхательная гимнастика по системе Бутейко и элементы цигун.

Цель: обеспечить полноценную работу бронхов, очистить слизистую дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру.

Методические рекомендации. Проводится в специально отведенной комнате (без посторонних шумов) как со всеми детьми, так и индивидуально. Выполняя дыхательную гимнастику, мы как бы приводим себя в гармонию с океаном праны, вселенной, оживляющей наше тело. Это укрепляет и оздоравливает систему дыхания, улучшает деятельность желудка и желудочно-кишечного тракта в целом; благотворно действует на нервную систему. Дыхательные упражнения с задержкой снижают бронхоспазм, применяются при астме.

Аутотренинг

Цель: воздействовать на подсознание с помощью расслабления мышц, дыхания, сосудов; с помощью отдельных формул аутогенной тренировки учить детей расслабляться.

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.

Массаж. Самомассаж.

Цель: привлечь детей к самопрофилактике, экспресс-диагностике и реабилитации в ранние периоды заболевания, научиться серьезно и бережно относиться к здоровью. Повысить защитные средства слизистых оболочек глотки, гортани, трахеи, бронхов и др.

Методические рекомендации. Во время утренних процедур самомассаж ушной раковины, пальцев. Массаж и самомассаж во время дыхательной гимнастики.