Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №52 «Ласточка» Старооскольского городского округа

***Консультация для родителей***

***«Нетрадиционные методы сохранения здоровья детей раннего возраста»***

Инструктор по физической

культуре: Л.А.Гладских

г.Старый Оскол

март 2025г.

В раннем детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни современного человека.

Традиционно принято считать, что здоровье формируется под влиянием таких факторов как наследственность (20%), экология окружающей среды (20%), уровень развития здравоохранения в стране (10%) и образ жизни семьи, в которой воспитывается ребенок (50%). Содержание концепции здорового образа жизни должно включать сочетание таких компонентов как: рациональное питание, соблюдение режима, оптимальный двигательный режим, полноценный сон, здоровая гигиеническая среда, благоприятная психологическая атмосфера, закаливание.

В последние годы, активно внедряются инновационные формы и методы оздоровления детей. Существует множество нетрадиционных методов, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами и родителями. Вот некоторые из них: хождение босиком, дыхательная гимнастика, массаж биологически активных точек

 «Хождение босиком» - хороший метод закаливания, как для детского учреждения, так и для дома. При хождении босиком температура пола должна быть не ниже 18 градусов. Вначале дети ходят в носках, а через 4-5 дней босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличивается каждый день на одну минуту и постепенно доводится до 15-20 минут. В летний период можно предоставить детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам, которые действуют как сильные раздражители. А теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. 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.

Для оздоровления детей раннего возраста в сочетании с «хождением босиком» полезно использовать «игровые дорожки» - ребристая доска, силуэты ступней, массажные коврики с прикрепленными пуговицами, палочками. Применение этих спортивных снарядов не только делают процедуру более интересной, но и развивают двигательную активность, улучшают координацию движений, укрепляют отдельные мышцы рук, ног, развивают гибкость.

При проведении нетрадиционного метода закаливания необходимо соблюдать следующие **правила**:

1. У взрослого должно быть всегда хорошее настроение.

2. Взрослый должен ежедневно проводить закаливающие процедуры.

3. Не должно быть принуждения.

4.Стараться создать при закаливании радостное настроение, положительные эмоции – только тогда закаливание станет полезным для здоровья.

5. Уметь вовремя закончить закаливающие процедуры, если видим, что у ребенка ухудшилось самочувствие.

Одним из элементов здорового образа жизни является правильное дыхание, которое способствует сохранению и укреплению здоровья. Дыхательная гимнастика повышает обменные процессы, играющие главную роль в кровообращении, в том числе и органах дыхания, укрепляется мышца – диафрагма.

Массаж – это механическое воздействие специальными приемами: (поглаживание, постукивание, пощипывание и точечный массаж). В сочетании с хождением босиком и дыхательной гимнастикой используется посредством выполнения следующего упражнения: «Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева». Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы, является способом профилактики простудных и других заболеваний.

Еще одним из наиболее часто используемых методов массажа является самомассаж, что является средством снятия психологического напряжения в течение дня.

Чтобы массаж не выполнялся чисто механически, детям предлагается общаться со своим телом в игровой ситуации, проговаривая ласковые слова: «Скачут побегайчики – солнечные зайчики. Мы зовем их – не идут. Были тут – и нет их тут». Выполняя упражнения массажа в игровой форме, дети получают радостное настроение.

Благотворное воздействие оказывает массаж биологически активных точек, при этом могут использоваться:

1. *Массаж с губками для мытья посуды* стимулирует биологически активные точки на кончиках пальцев и ладоней: «Вот мы ручки вам покажем и как мыли их, расскажем. Долго, долго отмывали и чистюлями мы стали!»
2. *Массаж «Дождик»* способствует расслаблению, снятию напряжения, релаксации: «Вот водичка капает – кап – кап – кап! Ручки моем мы вот так – так – так – так! Вот водичка капает – кап – кап – кап! Мы водичку наберем – так – так – так! И умоем личико чистенькой водичкой! Вот как хорошо!». Массаж с водой непременно обогатит детско-родительские отношения опытом совместных игр, создаст благоприятные условия для общения с малышом в семье, сделает это общение приятным, интересным и полезным.
3. *Массаж «Мячики»* улучшает осанку, способствует эмоциональному благополучию: «Мячики, мячики подарили нам! Красные, желтые дарят малышам!»
4. *Массаж «Веселый карандаш»* способствует развитию мелкой моторики рук, тактильных ощущений: «В руки карандаш возьмем, вместе с ним играть начнем»

Эффективность закаливания существенно возрастает, если соблюдается режим дня. Режим дня**–** это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту. Режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для физического и психического развития детей. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков. При этом необходимо учитывать, что добиваться успехов

в укреплении здоровья можно только при одном подходе в детском саду и дома.