

## **Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников.**

(лечение и профилактика простудных заболеваний)

Все средства для совершенствования физического развития детей можно разделить на три группы.

**1- Профилактическая.** Её цель: повысить адаптационные возможности организма ребёнка к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Создать условия для последующей работы.

**2- Закаливание носоглотки чесночным раствором:**

**3-** Цель: профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных заболеваниях полости рта, происходит очищение крови, убиваются болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ. Из расчета - один зубок чеснока на один стакан кипячёной воды. Чеснок размять. Залить охлаждённой кипячёной водой и настаивать один час. Полоскать горло. Можно закапывать в нос. Использовать раствор в течении 2 часов после приготовления. Применять с октября по апрель месяц ежедневно. После занятий. Перед выходом на прогулку.

**4- Промывание носа холодной водой** - восстанавливается носовое дыхание. Освобождается носоглотка от вирусной инфекции.

**5-** Методические рекомендации: одним пальцем зажать левую ноздрю. А правой - легко втянуть воду из ладони в нос и резко вытолкнуть её (затем со второй.)

**6- Очистительный салат.**

**7-** Цель: способствовать очистке организма от шлаковых веществ.

**8-** Нормальной работе желудка и желудочно-кишечного тракта: выработке желудочного сока с помощью клетчатки.

**Методические рекомендации.** Салат из свежих овощей в полусыром виде (капуста, морковь, укроп, сельдерей и др.). Дают детям перед основным завтраком за 15 минут. По 1 столовой ложке на голодный желудок.

**Вторая группа –интенсивная:**

**- Оздоровительный бег (дозированный).**

Цель: дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия. Тренировать дыхание. Усилить газообмен. Укреплять мышцы. Кости. Суставы. Утренняя гимнастика на свежем воздухе – повышает психо- эмоциональный тонус мышц. Активизирует обменные процессы. Дыхательная гимнастика - обеспечить полную работу бронхов очистить слизистую дыхательных путей.

**Аутотренинг-** воздействовать на подсознание с помощью расслабления мышц дыхания, сосудов. Необходимо сесть в кресло, расслабиться. Дышать глубоко и спокойно.

**Массаж, само-массаж** - привлечь детей к само-профилактике, в ранние периоды заболевания. Научиться бережно относиться к здоровью. Повысить защитные средства слизистых оболочек гортани, глотки, трахеи, бронхов. Из различных способов профилактики и лечения ОРВИ один из простых, эффективных и безвредных – массаж основных зон на коже. Которые связаны с основными регуляторами жизнедеятельности организма: различными отделами центральной нервной системы. Щитовидной и вилочковой железами. Верхним шейным симпатическим узлом и другими образованиями. Взрослые легко могут освоить приёмы точечного массажа сами, а затем научить детей.

**3- группа –сильнодействующая.** Она способствует пробуждению нервной системы (обливание, моржевание ).

**Рекомендуются:** начальная температура воды должна быть оптимальной нарастание постепенное. Постоянно воздействовать на область стоп, шеи, лицо, всю поверхность тела, слизистую оболочку носоглотки. Хождение босиком по росистой траве, асфальтовой дорожке, гальке, пушистому снегу. Очень нравится детям переступать из тазика в тазик с контрастной водой: тёплой – холодной - тёплой. Это средство для закаливания стоп и носоглотки.

**Полноценное питание.** Очистительный салат. Чайный 1 бальзам. Мёд. Брусника, мята, календула, крапива, смородина - повышает устойчивость организма к охлаждению. Употребление чесночного настоя, пророщенной пшеницы даёт снижение заболеваний в периоды эпидемий.

**Биостимуляторы**

**МАЛЮТКА:**

Мед-1.5 стакана, изюм-1 стакан, лимон-2 шт. с кожурой

орех-1стакан ядер (грецкие), курага-1 стакан

Все компоненты перемолоть и залить 1.5 стакана мёда принимать по1 ч л на курс лечения 2 таких порции.

### **РУМЯНЫЕ ЩЁЧКИ:**

Овсяные хлопья-1ст.л., вода-3ст.л., сок лимона из ½ лимона, яблоко, груша или малина-2 штуки, смородина, черника-1чашка, молоко сгущенное (сметана) -1 ст.л., сухофрукты-1 ст.л

Настоять в воде овсяные хлопья в течении нескольких часов. Затем добавить лимонный сок, протёртые свежие фрукты и ягоды, затем сгущенное молоко. Хорошо перемешать. Посыпать измельчёнными сухофруктами и орехами. Съедать в 2-3 приёма.

Принимают когда нарушен аппетит, сон, снижен гемоглобин. Отмечается вялость. Капризы, плаксивость.

### **ПРОРОЩЕННАЯ ПШЕНИЦА**

Тщательно промывают холодной водой, затем в эмалированной, стеклянной или керамической посуде её раскладывают между двумя слоями влажной хлопчатобумажной ткани, ставят в тёплое место .верхнюю салфетку время от времени увлажняют. Через 32-34 часа пшеницу у которой появились ростки, нужно несколько раз промыть холодной кипячёной водой. И «эликсир жизни »готов к употреблению. эта целебная и стимулирующая пища употребляется детьми всех возрастов по 1 столовой ложке после дневного сна. Все эти биостимуляторы повышают жизненные силы. Устойчивость к простудам.