

# Нетрадиционные методы оздоровительной работы

## Нетрадиционные методы оздоровления

### 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, расслабиться , отвлечься от тревожных мыслей, дышать глубоко и спокойно.

# Нетрадиционные методы оздоровительной работы

## МАССАЖ И САМОМАССАЖ

**ЦЕЛЬ:** ПРИВЛЕЧЬ ДЕТЕЙ К САМОПРОФИЛАКТИКЕ, ЭКСПРЕСС - ДИАГНОСТИКЕ И РЕАБИЛИТАЦИИ В РАННИЕ ПЕРИОДЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ, НАУЧИТЬСЯ СЕРЬЁЗНО И БЕРЕЖНО ОТНОСИТЬСЯ К ЗДОРОВЬЮ. ПОВЫСИТЬ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ СЛИЗИСТЫХ ОБОЛОЧЕК ГЛОТКИ, ГОРТАНИ, ТРАХЕИ, БРОНХОВ И ДР.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:** ВО ВРЕМЯ УТРЕННИХ ПРОЦЕДУР САМОМАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН, ПАЛЬЦЕВ. МАССАЖ И САМОМАССАЖ ВО ВРЕМЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ.