

Консультация для родителей

« Использование здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками»

В настоящее время одной из наиболее важных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребёнка – это самая главная задача для родителей и сотрудников детского сада. Для эффективного решения данной задачи в детских садах используются здоровьесберегающие технологии.

Что же это такое? Это система мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в образовательном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья:

- физкультурные занятия;
- динамические паузы;
- разные виды закаливания;
- дыхательная гимнастика;
- самомассаж;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- релаксация.

В этой статье, мы хотели бы познакомить Вас с несколькими видами здоровьесберегающих технологий, которые с успехом можно провести в домашних условиях.



Детский массаж повышает тонус мышечной системы детей, укрепляет опорно-двигательный аппарат, способствуют улучшению в организме обменных процессов, помогает справиться с различными

заболеваниями. Массаж бывает точечный, взаимомассаж и самомассаж.

Попробуйте сделать с детьми точечный массаж.

«Неболейка»

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело

(поглаживание ладонями шеи мягкими движениями сверху – вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо нос нам растирать

(указательными пальцами растереть крылья носа)

Лоб мы тоже разотрем, ладони держим козырьком

(приложить ко лбу ладони козырьком и растереть его движениями в стороны)

Вилку пальчиками сделай, массируй уши ты умело

(раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать перед и за ушами)

Знаем, знаем – да, да, да! *(растирать кисти рук)*

Нам простуда не страшна! *(хлопки в ладоши)*



Большие возможности в здоровьесбережении детей предоставляет **дыхательная гимнастика**.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу

сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

Предлагаю вашему вниманию небольшой комплекс дыхательной гимнастики, которую в дальнейшем вы можете выполнять дома вместе со своим ребенком. Перед началом занятия необходимо проветрить комнату и сделать влажную уборку. Занятия проводятся при открытой форточке.

«Каша кипит»

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

«Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

«Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

«Дровосек»

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "ух". Повторите с ребенком 6-8 раз.

«Бегемотики»

Исходное положение. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.



Еще один из видов здоровьесберегающих технологий - **пальчиковая гимнастика.**

- Способствует овладению навыками мелкой моторики;
- помогает развивать речь и умственные способности ребёнка;

- повышает работоспособность коры головного мозга;
- развивает у ребёнка психические процессы: внимание, память, воображение;
- помогает снимать тревожность.

Вот несколько вариантов пальчиковой гимнастики – попробуйте повторить с детьми.

«Замок»

На двери висит замок —
Кто его открыть бы смог?
(Быстрое соединение пальцев в замок.)
Потянули...
(Тянем кисти в стороны.)
Покрутили...
(Волнообразные движения.)
Постучали...
(Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладонями.)
И открыли!
(Пальцы расцепились.)

«Помощники»

Вот помощники мои,
Как их хочешь поверни.
Раз, два, три, четыре, пять.
Не сидится им опять.
Постучали, повертели
И работать захотели.
Поработали немного,
Но дадим им отдохнуть.
(Выполнять движения пальцами в соответствии с содержанием стихотворения.)

«ДОМИК»

Раз, два, три, четыре, пять.
Разжимаем пальцы, сжатые в кулак, по одному, начиная с большого.
Вышли пальчики гулять.
Ритмично разжимаем все пальцы вместе.
Раз, два, три, четыре, пять.
Сжимаем широко расставленные пальцы в кулак по очереди, начиная с мизинца.
В домик спрятались опять.
Ритмично сжимаем все пальцы вместе.

«ЦВЕТОК»

Вырос высокий цветок на поляне,

Руки в вертикальном положении, ладони друг к другу, развести пальцы и слегка округлить их.

Утром весенним раскрыл лепестки.

Развести пальцы рук.

Всем лепесткам красоту и питание

Ритмичное движение пальцами вместе – врозь.

Дружно дают под землей корешки.

Ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.

Детям нравится выполнять эти упражнения, они считают их игрой, и вместе с этим приносят неоценимую пользу для укрепления здоровья.

Дети - наше будущее и будущее всей нашей нации. Мы должны вместе приложить максимум усилий, чтобы вырастить здоровое поколение.

Здоровья Вам, Вашим семьям и Вашим близким!