

Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель—обеспечить детям возможность сохранения здоровья, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Выделяют три группы Здоровьесберегающих технологий:

- ♦ **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** (подвижные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, ортопедическая гимнастика, ритмопластика, динамические паузы, кинезиологические упражнения).
- ♦ **Технологии обучения ЗОЖ** (физ. занятия, беседы на тему «здоровье», самомассаж, коммуникативные игры, игротерапия).
- ♦ **Коррекционные технологии** (технология музыкального воздействия, сказкотерапия, технология воздействия цветом, психогимнастика, арттерапия).



Здоровьесберегающие технологии семьи - это создание социально—психологических условий в семье:



- ♦ отсутствие стресса;
- ♦ адекватность требований, единство в воспитании;
- ♦ Рациональная организация режима дня в соответствии возрасту;
- ♦ Создание благоприятного эмоционально—психологического климата;
- ♦ Соответствие физической нагрузки возрастным возможностям ребенка.

В семье можно проводить оздоровительные мероприятия:

- ♦ Ароматерапия, фитотерапия;
- ♦ Гимнастика;
- ♦ Массаж, закаливание.

Обучение здоровью:

- ♦ Беседы, рассказы о пользе ЗОЖ;
- ♦ Организация здорового питания.



Здоровьесберегающие технологии необходимо включать не только в образовательную работу, но и в домашнюю, что является важным условием для полноценного развития ребенка, их социальной адаптации, формирования здоровой личности.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ Что это?



Консультация для родителей

Инструктор по физической культуре
Гулина Ольга Вячеславовна

Самомассаж

«Неболейка»

Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело (*поглаживание ладонями шею мягкими движениями сверху вниз*).

Чтоб не кашлять не чихать

Надо носик растирать
(*ук. Пальцем растираем крылья носа*)



Лоб мы тоже разотрем

Ладонку держим козырьком (*прикладываем ко лбу ладони «козырьком» и растираем его движениями в стороны—вместе*).

Вилку пальчиками сделай,
Массируй уши ты умело. (*раздвигают ук. И средний палец и растирают точки перед и за ушами*).

Знаем, знаем—да, да, да!

Нам простуда не страшна! (*потирают ладони друг о друга*).

Коммуникативная игра

«Без маски»

Цель: развить умение делиться своими чувствами, переживаниями, настроением.

Все участники садятся в круг. Дети без подготовки продолжают высказывание, начатое взрослым. Примерное содержание незаконченных предложений:

«Чего мне по—настоящему хочется, так это..»;

«Особенно мне не нравится, когда..»;

«Однажды меня очень напугало то, что..»;

«Помню случай, когда мне стало стыдно. Я..»

Пальчиковая гимнастика

Индюк

Индюк из города идет,
Игрушку новую везет.
Игрушка не простая,
Игрушка расписная.
(Пальчики обеих рук «идут» по столу).



Дыхательная гимнастика

«Листопад»



Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

Гимнастика для глаз

Движения глазами выполнять медленно, не поворачивая головы.

Глазки влево, глазки вправо,
Вверх и вниз, и всё сначала.

Быстро, быстро поморгай —
Отдых глазкам своим дай!

Чтобы зоркими нам быть —

Нужно глазками крутить. (*Вращать глазами по кругу*).



Релаксация

«Бубенчик»

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.



Корригирующая гимнастика

«Мы проверили осанку»

И. п. — стойка руки на пояс или за спину.

Мы проверили осанку

И свели лопатки (*ходьба на носках на месте*)

Мы ходили на носках,

А потом на пятках (*ходьба на пятках*).

Мы идем, как все ребята (*ходьба на месте*),

И как мишка косолапый (*ходьба на внешнем своде стопы*).

Потом быстрее мы пойдем (*бег на месте*)

И после к бегу перейдем. (*ходьба на месте*)

Профилактика плоскостопия

Упражнение «Мои ножки»

И. п.—сидя на стуле или на кровати, руки на поясе, спина прямая.

Эта ножка танцует (*носочком правой ноги чертит кружок*).

Эта ножка рисует (*ноже левой ногой*).

Раз, два, три, четыре, пять! (*повторить правой и левой ногой*).

Нарисуй кружок опять.

