

Памятка по здоровьесбережению.

Здоровьесберегающий процесс – это специально организованное взаимодействие детей и взрослых, направленное на достижение целей здоровьесбережения, здоровьеобогащения в ходе воспитания и обучения.

Цель: воспитание осознанного отношения ребёнка к здоровью, позволяющей самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской и психологической помощи.

Направления здоровьесберегающих технологий.

Медико-профилактические.

Сохранение и приумножение здоровья детей в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. Организация питания, закаливание, профилактика заболеваний, организация здоровьесберегающей среды.

Физкультурно-оздоровительные.

Физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. Обеспечение двигательной активности, дыхательная гимнастика, массаж, самомассаж, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, водные процедуры.

Психологическая безопасность.

Обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия.

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса.

Воспитание здоровьесберегающей культуры, осознанное отношение к здоровью.

Виды здоровьесберегающих технологий.

Технология сохранения и стимулирования здоровья.

- Ритмопластика
- Динамические паузы
- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Релаксация
- Различные гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для глаз, динамическая)

Технология обучения здоровому образу жизни

- Беседы на тему «Здоровье»
- Игровые занятия
- Точечный самомассаж
- Коммуникативные игры

Коррекционные технологии

- Арт-терапия
- Технология музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Цветотерапия

Упражнения :

1. Су-Джок терапия: массаж специальным шариком. Массаж эластичным кольцом. (Стоп, кистей, пальцев рук).

* Повторяют слова и выполняют действия в соответствии с текстом.

Этот шарик непростой, (любуюем шариком на левой ладошке)

Он колючий, вот какой. (накрываем правой ладонью)

Будем с шариком играть (катаем шарик горизонтально)

И ладошки согревать.

Раз катаем, два катаем (катаем шарик вертикально)

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем, (катаем шарик в центре ладошки)

Сильней на шарик нажимаем.

В руку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.

В руку левую возьмём,

В кулачок его сожмём.

Мы положим шар на стол,

И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко.

Потрясём свои ладошки,

Отдохнём теперь немножко.

* «Шарик»

Шарик я открыть хочу.

Правой я рукой кручу.

Левой я рукой кручу.

(Крутить правой рукой правую половинку шарика, а левой рукой – левую половинку шарика)

* Массаж пальцев эластичным кольцом. Поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики «Дорожка»

Кольцо на пальчик надеваю.
И по пальчику качу.
Здоровья пальчику желаю,
Ловким быть его учу.

Данные простые упражнения благотворно влияют на развитие мелкой моторики, способствуют приливу кровотока в пальчики, улучшают настроение.

2. Применение музыкальных игровых упражнений. Они раскрепощают, способствуют развитию внимания, координации движений, памяти и просто хорошему настроению.

*Игра «Самолёт». (с ускорением темпа)

Смотрите в небе самолет
а в самолете том пилот
Штурвалом ловко управляет
и между облаков летает
под самолетом есть гора
то лес дремучий то нора
за поворотом есть гора
там зайцы водят хоровод.

3. Использование арт-терапии.

Рисование по желанию красками, карандашами, можно выложить контур камешками, бусинами, пуговками, крупой.(свобода творчества и воображения).

4. Гимнастика для глаз.

Ночь. Темно на улице.
Надо нам зажмуриться.(глаза закрывают)
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.(глаза открывают)
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.(глаза закрывают)
Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять! (глаза открывают)

5. Физминутка.

Были маленькими мы (приседаем)
Стали вдруг большими (поднимаемся на носки, руки тянем вверх)
Были слабенькими мы (безвольно опускаем плечи, голову, расслабляемся)
Стали вот такими! (спину выпрямляем, смотрим вперёд, показываем силу в руках)

6. Самомассаж «Грибной дождик»

Дождевые капли, (пальцами правой руки стучим по ладони левой руки)
Прыгайте в ладошки! (пальцами левой руки стучим по ладони правой руки)
Дождевые капли (стучим подушечками пальцев по ногам)
Вымойте мне ножки! (пошлёпываем ладонями по ногам)
Дождевые капли, (похлопываем по левому плечу)
Бейте по спине (похлопываем по правому плечу)
Дождь грибной, но нужно (встряхиваем пальцами)
Подрасти и мне! (тянемся вверх на носочках)

Уважаемые родители, спасибо вам за внимание!

Если у вас возникли вопросы, обращайтесь к нам, мы постараемся на них ответить. В конце хочу пожелать вам :

Самое главное в семье – это любовь и понимание. Без них никакие самые совершенные технологии не сделают вашего ребёнка здоровее и счастливее.

Мама на папу глядит,
Улыбается!
Папа на маму глядит,
Улыбается!
А день самый будний,
Не воскресенье.
И за окошком – не солнце,
А вьюга.
Просто такое у них
Настроение,
Просто они
Очень любят друг друга!
От этой любви
И легко, и светло.
Мне с папой и мамой
Так повезло!!!