

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар*

«Детский сад № 55»

Консультация для родителей

**«Здоровьесберегающие технологии
и возможность их применения в домашних условиях»**

Подготовил:
воспитатель Рудова Мария Николаевна

г.Краснодар, 2024г.

«Здоровьесберегающие технологии и возможность их применения в домашних условиях»

Здоровый ребенок – это внутреннее благополучие семьи. Здоровый ребенок встретит меньше преград на дороге, ведущий к счастью. Поэтому именно с раннего возраста необходимо приобщать ребенка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении.

Главная задача педагогов детского сада в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства. А вы, родители, должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

Нам необходимо наладить поддерживающее и продуктивное взаимодействие, которое заключается во взаимном решении проблем сохранения здоровья.

Что же это такое здоровьесбережение? Это система мер, все формы, средства и методы, используемые в образовательном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. Такие, как физкультурные занятия, динамические паузы, разные виды закаливания, дыхательная гимнастика, психологические тренинги, массаж и самомассаж, логоритмика, логопедические занятия и всё это основы Здорового Образа Жизни.

Напомню вам слагаемые здорового образа жизни:

- Эмоциональное здоровье
- Режим дня
- Здоровое питание
- Утренняя гимнастика
- Активный подъем
- Физические упражнения и подвижные игры
- Прогулки на свежем воздухе
- Закаливание
- Правильно организованная развивающая среда

Остановлюсь на закаливании – это во многом тренировка сосудов. При контрастных процедурах (смена теплой и холодной воды) сосуды сначала расширяются (в теплой воде), а потом сужаются (в холодной). Такая тренированность сосудов на воздействия холодных рецепторов поможет снизить теплоотдачу, если Вы выходите на улицу. У закаленного человека сосуды реагируют быстрее. Сужение периферических сосудов уменьшает потери тепла организмом. (Кожные покровы холодные, но внутри сохраняется тепло). У незакаленного человека периферические сосуды реагируют дольше. То есть, потери тепла выше. Именно потому, что кожные покровы теплые. Это конечно, упрощенно. Кроме сосудистой, тренируется эндокринная (гормональная) и нервная системы.

Закаливание – это образ жизни. Ошибочно думать, что это обязательно купание в проруби или обливание холодной водой.

Когда Вы идете по пляжу босиком – это закаливание.

Когда Вы купаетесь в реке – это тоже закаливание.

Когда утром на даче Вы умываетесь на улице – и это закаливание.

Если Вы идете лицом против ветра, даже не думая о закаливании, просто так получается – это все равно закаливание. Поэтому, когда Вы стоите на массажном коврике или играете с ребенком босиком на массажном коврике — это конечно тоже закаливание. Это и массаж стоп, и тренировка сосудов стоп, и тренировка нервной и эндокринной систем организма. На стопах и ладонях человека расположены рефлексогенные зоны, связанные практически со всеми внутренними органами. Раздражение этих зон оказывает нормализующее воздействие на все функции организма.

Массажный коврик – гениальное изобретение. Массируя стопу, мы оказываем оздоравливающее воздействие на внутренние органы. Массажный коврик чудесным образом имитирует морской берег. Благодаря рифленой поверхности, коврик обеспечивает массаж стоп, способствует укреплению голеностопного сустава и предотвращает появление и развитие плоскостопия у детей. Возникает приятное ощущение легкости.

Ещё дин из видов здоровьесберегающих технологий – пальчиковая гимнастика.

«Рука – это вышедший наружу мозг человека» Кант.

На ладони много биологически активных точек. Воздействуя на них можно регулировать функционирование внутренних органов. Например, мизинец - сердце, безымянный палец - печень, средний палец - кишечник, указательный палец - желудок, большой палец - голова. Поглаживание по ладони нормализует работу всего желудочно-кишечного тракта.

Еще 20 лет назад родителям, а вместе с ними и детям, приходилось больше делать руками: перебирать крупу, стирать белье, вязать, вышивать. Сейчас же на каждое занятие есть по машине. К сожалению, о проблемах с координацией движений и мелкой моторикой большинство родителей узнают только перед школой. Это оборачивается форсированной нагрузкой на ребенка: кроме усвоения новой информации, приходится еще учиться удерживать в непослушных пальцах карандаш.

Пальчиковая гимнастика.

- Способствует овладению навыками мелкой моторики;
- Помогает развивать речь и умственные способности ребёнка;
- Повышает работоспособность коры головного мозга;
- Развивает у ребёнка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение;

Сейчас, я хотела бы предложить Вам несколько вариантов пальчиковой гимнастики.

Варианты пальчиковой гимнастики.

«Ёжик»

Шёл по лесу хмурый ёжик, (указательные и средние пальцы «шагают» по столу)

Не жалел коротких ножек.

Нёс детишкам он грибочки, (щепотки «рвут» грибы)

Растерял их возле кочки. (развести руки в стороны)

«Игрушки»

Я с игрушками играю, (руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук)

Мячик я тебе бросаю. (протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч»)

Пирамидку собираю, (прямые кисти ладонями вниз поочередно кладём друг на друга несколько раз)

Грузовик везде катаю. (двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку»)

«Фрукты»

Жёлтый-жёлтый наш лимон, (одноимённые пальцы соединяются подушечками – показываем лимон)

Кислым соком брызжет он. (пальцы резко разводим в стороны)

В чай его положим, (соединяем большой, указательный и средний пальцы одной руки и «опускаем лимон в чай»)

Вместе с жёлтой кожей. (пальцы в том же положении, делаем вращательные движения – «помешиваем чай»)

Массаж ушей.

По количеству биологически активных точек с руками могут поспорить только уши. Ещё в древнем Египте, Персии массаж ушей считался лучшим способом оздоровления организма. Этот вид оздоровления основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных в ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен в частности для быстрой мобилизации сил организма, улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простуды. Массировать необходимо оба уха, движения по часовой стрелке пробуждает и активизирует, в противоположном направлении – успокаивает и умиротворяет. Профилактический гармонизирующий массаж – растирание ушной раковины по всей площади.

Если Вас одолевает усталость, вы чувствуете себя вялыми и сонными, массаж нужно начать с мочек и козелка.

- Если к вечеру у вас болят, отекают ноги и руки, то во время массажа воздействуйте на области верхнего края ушей, так вы сможете ногам выдержать нагрузки рабочего дня.
- Надавливание на центр мочки снимает усталость с глаз.
- При проблемах с внутренними органами помассируйте средним и указательным пальцем центральную углублённую часть ушных раковин.
- Детям мы можем предложить этот массаж в виде игры.
- Следует помнить, что массаж ушей никогда не нанесёт вреда, но всегда приведёт к улучшению физического и эмоционального состояния.

Поиграем с ушками.

- «Найди и покажи»

- «Покрутить козелком». Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать козелок - выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом козелок, чуть надавливая, поворачивать во все стороны 20-30 секунд.
- «Погреем ушки». Приложить ладони к ушам и тщательно тереть ими всю ушную раковину.
- «Похлопаем ушками». Заводим ладони за уши, и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускаем их. При этом вы должны почувствовать хлопок.
- «Потянем ушки». Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей с силой тянем их вниз, а затем отпускаем.
- «Расслабиться и послушать тишину».

Количество повторений зависит от возраста детей: в старшем возрасте -7-8 в младшем дошкольном возрасте 4-5раз. Чтобы детям было проще и интереснее можно сопровождать упражнения стихами.

Подходи ко мне дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
А потом, а потом
Покрутили козелком
Ушко кажется замёрзло
Отогреть его так можно.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз,
Ушко, ты не отвались!
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти – ши - на.

А закончить я хотела бы комплексом игрового самомассажа, который необходим для хорошего настроения, осознанного стремления быть здоровым и для профилактики ОРЗ.

Массаж биологически активных зон.

Носик, носик! Где ты, носик? (провести кулачками по крыльям носа - 4 раза)
Лобик, лобик! Где ты, лобик? (всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам - 4 раза)
Щечка, щечка! Где ты, щечка? (пальцами погладить щеки сверху вниз - 4 раза)
Будет чистенькая дочка (погладить ладонями шею)
Будет чистенький сынок, (растереть ладошками уши)
И котенок малышок. (потереть ладони друг о друга)