

Консультация для родителей «Здоровье ребенка в ваших руках».

Воспитатель: Лунёва М.Н.

С целью сохранения здоровья ребёнка и развития его как всесторонней гармонично – развитой личностью, в своей работе мы применяем комплекс здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе это:

1. Утренняя гимнастика.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Пальчиковая гимнастика.
4. Артикуляционная гимнастика.
5. Самомассаж.
6. Релаксация.
7. Корригирующая гимнастика.
8. Гимнастика для глаз.
9. Подвижные и спортивные игры.

Утренняя гимнастика.

Благотворно действует на центральную нервную систему. Когда ребенок просыпается утром, то клетки коры его головного мозга находятся еще в полу заторможенном состоянии. Это проявляется в сонливости, некоторой скованности движений, иногда в капризах. Во время гимнастики в работающих мышцах возникают раздражения, передающиеся по центростремительным путям в головной мозг. Эти нервные импульсы возбуждают жизнедеятельность клеток коры больших полушарий. Поэтому после гимнастики появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Дыхательная гимнастика стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарата;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.

Пальчиковая гимнастика: применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей.

Помимо этого, такая гимнастика способствует развитию:

- осязательных ощущений;
- координации движений пальцев и рук;
- творческих способностей дошкольников.

Используются такие виды упражнений:

- массаж;
- действия с предметами или материалами;
- пальчиковые игры.

Артикуляционная гимнастика - это упражнения для тренировки языка, губ, щек и нижней челюсти. Именно эти органы отвечают за четкое и правильное произношение звуков и слов. Артикуляционные упражнения повышают подвижность органов речи, увеличивают силу их движений, а также помогают ребенку запомнить правильное положение языка и губ. С помощью артикуляционной гимнастики формируется правильное «автоматическое» произношение.

Самомассаж - как известно, кожа – своего рода «броня», защищающая внутренние органы. Под влиянием инфекции, из-за постоянно идущего размножения вирусов в слизистых оболочках дыхательных путей, лор-органов и пищеварительного тракта защитные свойства кожи нарушаются: она становится проницаемой в первую очередь для электромагнитных полей, в окружении которых мы живем.

Релаксация - для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.

Корригирующая гимнастика - включается в различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий: занятия, утреннюю гимнастику, в комплексы гимнастики после дневного сна. Упражнения носят игровой, сюжетный характер, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса – «мышечного корсета». В качестве профилактики плоскостопия и болезней опорного свода стопы в различных формах физкультурно-оздоровительной работы мы используем «дорожку

здоровья».

Гимнастика для глаз подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;
- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты

Соблюдайте правила здорового образа жизни:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!

В заключении хочется напомнить родителям:

Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным! Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно. Семья,