

Здоровье человека – одна из основных ценностей в жизни. Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

Приобщение детей к здоровому образу жизни предполагает использование эффективных здоровьесберегающих технологий.

Современные здоровьесберегающие технологии подразделяются:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья. (Динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная).

2. Технологии по обучению здоровому образу жизни. (Физкультурные занятия, проблемно-игровые : игротренинги, игротерапия, коммуникативные игры, точечный самомассаж).

3. Коррекционные технологии.

(Технологии музыкального воздействия, песочная терапия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, психогимнастика).

Рассмотрим подробнее некоторые технологии, которые вы с легкостью можете использовать в домашних условиях.

Пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры не только влияют на развитие речи, но и мгновенно переключают внимание ребенка с капризов или нервозности на телесные ощущения – и успокаивают. Уникальное сочетание добрых стихов и простых массажных приемов дает поразительный эффект активного умственного и физического развития.

Массаж и самомассаж. На кистях рук расположено множество аккупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. Так, например, массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга; указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

Простые правила игры

1. Старайтесь, чтобы в игры вовлекались все пальчики (особенно безымянный и мизинчик – они самые ленивые).

2. Обязательно чередуйте три типа движений: сжатие; растяжение; расслабление.

Физминутка для глаз – это чрезвычайно полезное и в то же время простое



**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ В ДОМАШНИХ
УСЛОВИЯХ**



Составила:
учитель-логопед Малина С.Г.

Санкт-Петербург
2021

мероприятие, которое ежедневно необходимо каждому человеку. С детьми можно заниматься, начиная с годовалого возраста, постепенно формируя из подобной зарядки полезную привычку. Важное правило: ребёнок должен выполнять задания только глазами, голова остаётся неподвижна.



- Игра «темно-светло»: ребёнок крепко замуривает глаза на несколько секунд и снова открывает их.
- Круговые вращения зрачками: возьмите любимую игрушку крохи и медленно вращайте её по кругу. Ребенок должен следить за ней глазками, не двигая головой.
- Упражнение «Бабочка». Пусть ребёнок несколько секунд подряд быстро открывает и закрывает глазки, делая движения

ресничками, будто бабочка машет крыльями.

- Наблюдение за движущимся предметом. Отойдите от ребенка на некоторое расстояние и медленно перемещайте какой-нибудь интересный предмет в разные стороны. Можно «обманывать» кроху, неожиданно передвигая предмет в противоположную сторону. Ребёнок должен уследить за каждым неожиданным движением.
- Маленькие детки любят пускать солнечные зайчики. Возьмите зеркало, и в солнечную погоду направляйте солнечных зайчиков на стены и потолок комнаты, малыш будет с интересом наблюдать за этим.
- Поставьте перед ребёнком два предмета: один прямо перед его глазами, другой на расстоянии двух-трех метров. Пускай малыш попеременно переводит взгляд с ближнего предмета на дальний. Для детишек постарше можно сопровождать игровую гимнастику словесными указаниями, соблюдая быстрый темп: посмотри вверх, вниз, вправо, влево, на игрушку, дверь, окно и т.д.
- Можно просто подучиться и построить различные гримасы,

жмурясь и часто моргая. Подайте ребёнку собственный пример, и он немедленно включится в игру.

- Дети постарше могут рисовать носом по воздуху. Например, круг, квадрат или домик – а взрослые пускай угадывают, что было нарисовано. Существуют специальные стереокартинки, присмотревшись к которым, вы увидите объёмные фигуры и предметы. Они хорошо снимают напряжение с глаз.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используя их в комплексе будет способствовать формированию у ребенка привычку к здоровому образ жизни.

Список литературы:

- 1.Трясорукова, Т. П. Вместе с мамой играем пальчиками.
- 2.Ермакова, С. О. Пальчиковые игры для детей от года до трех лет
- 3.Мальцева, И. В. Пальчиковые игры: от рождения до 3 лет
- 4.Шарикова Е. Пальчиковые игры: (развиваем мышление, речь, мелкую моторику: для совмест. досуговой деятельности детей и родителей)