

# Чек-лист для родителей

## «Здоровьесберегающие технологии для ДОШКОЛЬНИКОВ»

**Здоровьесберегающая технология** – это целостная система **воспитательно-оздоровительных**, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и **родителей**.

Традиционно в детском саду уделяется внимание **физическому здоровью детей** - зарядке, закаливанию, профилактике заболеваемости, а задача педагога заключается в создании психологического комфорта и эмоционального благополучия ребёнка. Данные **технологии** имеют ряд преимуществ и способствуют **здоровьесберегающему** процессу развития воспитанников.

**Технологии** сохранения и стимулирования **здоровья дошкольников** :

1. Пальчиковая гимнастика,
2. Артикуляционная гимнастика,
3. Дыхательная гимнастика,
4. Гимнастика для глаз,
5. Релаксация,
6. Физминутки и динамические паузы.

Пальчиковая гимнастика.

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.

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;
- Помогает снимать тревожность.

Артикуляционная гимнастика - это упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти, необходимые для правильного звукопроизношения). Причины, по которым необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой:

1. Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию речевого слуха некоторые дети сами могут научиться говорить чисто и правильно, без помощи специалиста.

2. Дети со сложными нарушениями звукопроизношения смогут быстрее преодолеть свои речевые дефекты, когда с ними начнёт заниматься логопед: их мышцы будут уже подготовлены.

3. Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них «*каша во рту*». Надо помнить, что чёткое произношение звуков является основой при обучении письму на начальном этапе.

4. Занятия артикуляционной гимнастикой позволят научиться говорить правильно, чётко и красиво.

#### Дыхательная гимнастика

Цель проведения дыхательной гимнастики с **дошкольниками** — это, прежде всего, укрепление их **здоровья**. Польза простых упражнений дыхательной гимнастики для детей позволяет маленькому организму правильно развиваться. При помощи несложных упражнений улучшается кислородный обмен в организме, стимулируется работа кишечника и сердца. Дыхательная гимнастика для детей, отличающихся гиперактивностью, приносит двойную пользу. Малыши с ее помощью учатся расслабляться и успокаиваться.

Гимнастика для глаз - способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям и с использованием стихов.

### Релаксация

Самый лучший способ снять напряжение, утомление, отвлечься от раздражителя, это расслабиться. Релаксация является одним из нетрадиционных способов **оздоровления дошкольников**. Нервная система ребёнка **дошкольного** возраста далека от своего совершенства. Детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. С помощью релаксации можно успокоить *«разгулявшегося»* ребёнка. То есть, чтобы расслабить какую-то мышцу нужно ее предварительно сильно напрячь. Релаксация помогает сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя **здоровье**.

Физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности. Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям. Рекомендуется проводить с детьми, начиная с 4-5 лет. Длительность таких упражнений 1,5- 2 минуты. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление. Ребята выполняют физические упражнения, стоя у столов или выходя на свободное место (потягивания, наклоны, движения рук вверх и вниз, приседания, подпрыгивания, ходьба). Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой. Их основная задача - позволить сменить ребенку позу, задействовать не включавшиеся в процесс деятельности мышцы, расслабить работавшие.

Памятка для **родителей по формированию здорового образа жизни** у детей.

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

4. Любите своего ребенка — он ваш. Уважайте членов своей семьи, они — попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше — 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Личный пример по ЗОЖ — лучше хорошей морали.
8. Используйте естественные факторы закаливания — солнце, воздух и воду.
9. Помните: простая пища полезнее для **здоровья**, чем искусственные яства.
10. Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка — совместная игра с **родителями**.