

Консультация для родителей
«Нетрадиционные здоровьесберегающие технологии в
двигательном режиме группы детей раннего возраста».

Подготовил: воспитатель
Жданова Анна Александровна

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов.

Задачи здоровьесбережения: сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения.

Здоровьесберегающие технологии в течение дня встречаются в разных видах деятельности: в физминутках, в непрерывно образовательной деятельности, на прогулке, во время утренней гимнастики, гимнастике после дневного сна.

В своей работе с детьми я использую нетрадиционные здоровьесберегающие технологии такие как: подвижные игры, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, самомассаж, су - джок терапия, гинезиологические упражнения, физминутки, артикуляционная гимнастика, логоритмическая гимнастика.

Подвижные игры для оздоровления детей раннего возраста способствуют овладению основными движениями, развитию двигательной активности, координации движения, укрепление мышц спины, плечевого пояса, ног.

Гимнастика после сна гимнастика пробуждения после дневного сна является важной составляющей двигательной деятельности детей. Её оздоровительные цели: постепенное пробуждение ребёнка после дневного сна; поднятие мышечного и психического тонуса; создание хорошего настроения на вторую половину дня; закаливание организма ребёнка; профилактика плоскостопия и нарушений осанки.

Пальчиковая гимнастика способствует овладению навыкам мелкой моторики. Помогает развивать речь. Повышает работоспособность коры головного мозга. Развивает психические способности: мышление, память, воображение. Снимает тревожность.

Физминутки - физические упражнения, улучшают кровообращение, способствует оздоровлению детей, улучшает работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно-эмоционального состояния ребенка.

Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом (ходьба)
Перед нами огород (руки вытянуть вперед)
Дед на помощь нас зовет (махи руками)
Вот мы репку посадили (наклониться)

И водой её полили (имитация движения)
Вырастала репка хороша и крепка (развести руки в стороны)
А теперь её потянем (имитация движения)
И из репы кашу сварим (имитация движения)
И будем от репки здоровые и крепкие (показать силу)

Дыхательная гимнастика положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани. Восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

«Снежинки»

Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица.

Оборудование: бумажные снежинки.

На полянку, на лужок
Тихо падает снежок.
И летят снежиночки,
Белые пушиночки.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки.

Повторить 4-6 раз.

Су-Джок терапия воздействует на биологически активные точки организма. Стимулирует речевые зоны коры головного мозга. Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом. Развивает мелкую моторику рук. Развивает память, внимание, связную речь.

Точечный массаж и самомассаж учит детей сознательно заботиться о своём здоровье. Является профилактикой простудных заболеваний. Повышает жизненный тонус у детей. Прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

Применение в работе ДООУ здоровьесберегающих технологий, повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.