

Консультация

Здоровьесберегающие технологии для занятий дома



Здоровьесберегающие технологии в помощь родителям

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

- Пальчиковая гимнастика с элементами массажа биологически активных зон

Жили-были зайчики

Сжимают руки в кулачки, указательным и средним изображают ушки.

На лесной опушке.

Хлопают в ладошки.

Жили-были зайчики

Показывают пальцами ушки.

В беленькой избушке.

Показывают домик, ладошки-большие пальцы.

Мыли свои ушки,

Потирают ушки.

Мыли свои лапочки,

Выполняют моющие движения кистями рук.

Наряжались зайчики,

Двигают ладонями сверху вниз по туловищу.

Надевали тапочки.

«обуваются».

- Самомассаж

(поглаживание, похлопывание, поглаживание)

Мы умоем глазки,

Чисто вытрем нос,

Нарумяним щеки,

Подрисуем бровь-

Правую и левую, а теперь вот так *(обе)*

Проведем вдоль уха

И погладим шею,

Водой чуть-чуть побрызгаем

(Шлепают подушечками пальцев)

И вытремся скорее.

- Воздушные шары, наполненные солью, крупой.

Массировать каждый пальчик снизу вверх, сверху вниз круговыми движениями;

Массаж ладоней круговыми движениями, движениями вверх-вниз.

Эти шарики берём, ими ручки разомнём.

Каждый шарик не простой- этот солью, с рисом тот.

Меж ладошками кладём, им ладошки разотрём.

Вверх и вниз его катаем, свои ручки развиваем! Можно шар катать по кругу, Перекидывать друг другу.

- Гимнастика для глаз

Посмотрите далеко,

Дети вытягивают руки вперед, распрямляют ладони и смотрят на ладони.

Посмотрите близко,

Подносят ладони близко к глазам.

Посмотрите высоко,

Поднимают руки вверх

Посмотрите низко.

Опускают руки вниз.

Игра повторяется 2-3 раза.

- Кинезиологические упражнения (гимнастика для мозга)

Развивает межполушарное взаимодействие. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Выполняя в системе эти упражнения, проявляются скрытые способности человека и расширяются границы возможностей его мозга.

- Игра «Кулак – ребро - ладонь»

Четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладони вверх,

Ладони вниз,

А теперь их на бочок

И зажали в кулачок.

- Игра «Ухо – нос – хлопок»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью да наоборот».

- Игра «Лягушки»

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

- Две весёлые лягушки

Ни минутки не сидят
Ловко прыгают подружки,
Только брызги вверх летят.

Здоровьесберегающие технологии, используемые с детьми на занятиях:

- *Пальчиковая гимнастика*
- *Гимнастика для глаз*
- *Дыхательная гимнастика*
- *Артикуляционная гимнастика*
- *Сказкотерапия*
- *Самомассаж*
- *Релаксация*
- *Биоэнергопластика*
- *Су-джок терапия*
- *Аромотерапия*
- *Пескотерапия*
- *Кинезиологические упражнения и др.*

Здоровья Вам и Вашим детям!!!