



ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСИЙСК
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАНТЫ-МАНСИЙСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 23 «БРУСНИЧКА»

Консультация для родителей: «Здоровьесберегающие технологии»



Выполнила:
Васильева Наталья Шабгагдиновна

Ханты – Мансийск, 2022

Для того чтобы быть здоровыми, детям нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. И этому искусству должно уделяться как можно больше внимания, как в детском саду, так и дома.

И так 1 технология - режим динамических поз. Когда дети на протяжении занятия меняют несколько поз. Сидя за столом, стоя и даже лежа на ковре. При положении детей стоя, используем массажные коврики, на них дети стоят без обуви. Так как массаж стоп ног оказывает оздоравливающий эффект на весь организм в целом. На стопе имеется проекция всех органов. Такая технология повышает иммунную систему, мобилизует внутренние силы, и приносит огромное удовольствие. Следующая технология Базарного - построение образовательной деятельности в режиме подвижных объектов и зрительных горизонтов. Особенностью этой технологии является то, что дидактический материал размещается на максимально удаленном расстоянии от детей. Благодаря этому повышается эффективность зрительного восприятия. Например: не поворачивая головы, найдите в зале зеленое яблоко, мяч, цветок. Самое главное здесь то, что в ответ на каждый вопрос дети совершают десятки поисковых движений глазами. Для повышения активности детей используем подвижные сенсорно-дидактические подвески, которые развешаны под потолком в группе. На них закрепляем различные учебные объекты, например: геометрические фигуры, зимующие и перелетные птицы, овощи, фрукты и т.д. В ходе образовательной деятельности предлагаем что-то найти, проанализировать. Такая технология позволяет увеличивать двигательную активность детей в ходе образовательной деятельности. На занятии по математике мы применяем тренажеры с изображением цифр. Предлагаю вам нарисовать по ходу стрелочек цифры в воздухе пальчиком, ногой, локтем, плечом. Для снятия напряжения используем спираль с летящей бабочкой или снежинкой. Повышается не только физическая, но и психическая активность детей. Пользуемся диаграммой для разгрузки глаз. Например: дети прослеживают путь сказочного героя. Это диаграмму используем для закрепления пространственных представлений вверх-вниз, вправо-влево. А сейчас уважаемые родители, предлагаю вам вместе со мной сделать не сложный комплекс для глаз, который мы делаем с нашими воспитанниками.

Комплекс гимнастики:

1. Сделать глубокий вдох, наклоняясь вперед – выдох. 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза, а затем открыть. 4 раза.
3. Руки на пояс по переменно смотреть на левый и правый локоть. 4-5 раз.
4. Смотреть сначала на картинку, а затем на кончик своего пальца. 4-5 раз.
5. Руки вытянуть вперед и смотреть на кончики пальцев поднимая и опуская руки. 4-5 раз.

У девочек должны быть игрушки, которые формируют женское начало, а у мальчиков – мужское. Игрушки для девочек будут учить их нежности, добру, скромности. А игры мальчиков - мужеству, храбрости, выдержке.

Благодаря творческому сочетанию здоровьес укрепляющих технологий вы увеличите плотность двигательной активности, улучшите физическое, психическое, нравственное здоровье детей. Так же такие технологии помогают вам обучить детей искусству сохранения и укрепления здоровья.

