

«Влияние здоровьесберегающих технологий на здоровье детей» Консультация для родителей



Приобщение ребенка к здоровому образу жизни возможно не только с помощью выполнения физических упражнений, но и самомассажа. Дети с удовольствием выполняют **самомассаж в игровой форме**. Осуществляя игровой массаж, ребенок может играть, фантазировать, при этом воздействуя на весь организм. Игровой самомассаж расслабляет мышцы и снимает нервно-эмоциональное напряжение.

Обучать детей массажным приемам лучше в игровой форме, при этом следует учить их не давить с силой на активные точки, а легко надавливать на них, мягко массировать или легко поглаживать. Для того чтобы сформировать у ребенка хорошую привычку регулярно выполнять массаж, это занятие должно нравиться ему и доставлять удовольствие. Можно применять, например, музыкальное сопровождение или стихотворные формы. Игровой массаж развивает фантазию детей, они ярко представляют бегущего паучка или бредущего по лесу медведя. Способствует массаж и сенсорному развитию, во время игрового массажа ребенок воспринимает голосовые интонации, музыкальный тембр и ритм, текстовое содержание, развивает память малышей, они быстро запоминают песенки и стихи.

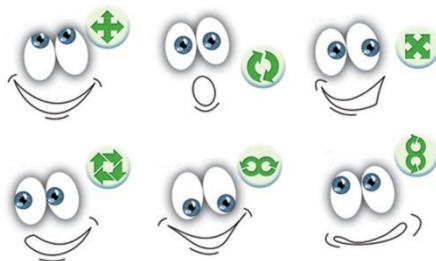
Игровой массаж, как и физические упражнения, применяется для профилактики, а также лечения разных заболеваний. Овладеть приемами массажа может каждый. Массаж служит средством приобщения детей 4-5 лет к здоровому образу жизни. Благодаря регулярным занятиям массажем укрепляется физическое здоровье малышей, ускоряется умственное развитие, а отстающие в развитии детки смогут быстро догнать своих ровесников. Поэтому важно, чтобы занятия массажем проводились регулярно и стали хорошей привычкой.

Ежедневно в своей работе с детьми мы используем такие формы, как

- пальчиковые игры,
- дыхательную гимнастику,
- гимнастику для глаз,
- релаксацию.

Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка.

Гимнастика для глаз помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.



Релаксация – это снятие напряжения, расслабление, отдых. За основу упражнений по релаксации взяты приемы по дыхательной гимнастике, мышечному и эмоциональному

расслаблению. Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье. Они учат детей снимать напряжение, не замыкаться на своих проблемах и через сюжетно-ролевые игры уметь находить причины этого состояния. Упражнения по релаксации можно проводить для детей, начиная с 4-х лет, но при этом они должны быть в доступной игровой форме.

Как на пищащей машинке	похлопывание ладошками
Две хорошенькие свинки	
Все похрюкивают,	постукивание
Все постукивают,	
уки-туки-туки-тук,	постукивание подушечками пальцев
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк.	поглаживание

Мой приятель Валерий Петров	поглаживание
Никогда не кусал комаров	
Комары же об этом не знали	постукивание пальцами
И Петрова часто кусали	
Кусь-кусь-кусь - 2 раза	пощипывание
Я Петрова не боюсь	
Буду я его кусать,	постукивание кулачками
Буду я его щипать	постукивание ладошкой
Эй, Валерий, убегай,	поглаживание
Комаров не обижай.	

Я мочалочку возьму	сжимая и разжимая кулачки
и ключичку разотру	растираем ключицу кулачками
И кругами, и кругами,	растираем верхнюю часть груди
грудь массирую руками	
А потом, а потом,	легкое постукивание
будет весело кругом.	

Я перчатку надеваю,	растираем ладошки движениями вверх вниз
я в нее не попадаю	сжимая и разжимая кулачки
Сосчитайте-ка ребятки,	
сколько пальцев у перчатки	
Начинаем вслух считать	поочередно разжимая пальцы
Получилось ровно пять.	

Надуваем быстро шарик	дети встают в круг (маленький)
Он становится большой	
дыхательное упражнение	(круг увеличивается)
Вдруг шар лопнул	хлоп, выдох (круг маленький)
Воздух вышел	
Стал он тонкий и худой	