

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.

Здоровье человека – одна из основных ценностей в жизни. Не случайно в пожеланиях к празднику, ко дню рождения мы говорим именно о здоровье. Однако осознание важности здоровья присутствует не у всех людей. Как правило, пока не возникло проблем со здоровьем, человек о нем не вспоминает, воспринимает его как данность. Такое отношение присуще и детям. Даже если взрослые пытаются мотивировать ребенка к тому, чтобы вести себя не во вред здоровью ребенка сложно понять отсроченные последствия своих действий. Однако в последние годы в нашем обществе особый акцент делается на профилактику в области здоровья. «Вторую жизнь» и особую актуальность получила народная мудрость «Береги здоровье смолоду». Наряду с постепенным улучшением услуг здравоохранения, другие общественные институты также видят своей задачей сохранение и укрепление здоровья детей (в первую очередь это относится к институту семьи и образования). Здоровый образ жизни служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию здорового образа жизни и вступить на его путь.

Приобщение детей к здоровому образу жизни предполагает использование эффективных здоровьесберегающих технологий

Современные здоровьесберегающие технологии подразделяются:

1. *Технологии сохранения и стимулирования здоровья.* (Динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др), гимнастика динамическая).
2. *Технологии по обучению здоровому образу жизни.* (Физкультурные занятия, проблемно-игровые : игротренинги, игротерапия, коммуникативные игры, точечный самомассаж).
3. *Коррекционные технологии.* (Технологии музыкального воздействия, песочная терапия. сказкотерапия. технологии воздействия цветом. психогимнастика)

Давайте рассмотрим подробнее некоторые технологии, которые вы с легкостью можете использовать в домашних условиях.

Пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры не только влияют на развитие речи, но и мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения – и успокаивают.

Влияние мануальных действий на развитие мозга человека было известно еще во II веке до нашей эры в Китае. Специалисты утверждали, что игры с участием рук и пальцев типа нашей «Сороки-белобоки» помогают найти гармонию в тандеме тело - разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии. На основе подобных рассуждений японский врач Намикоси Токудзиро создал оздоравливающую методику воздействия на руки. Он утверждал, что пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Так, например, массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга; указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

Простые правила игры

1. Старайтесь, чтобы в игры вовлекались все пальчики (особенно безымянный и мизинчик – они самые ленивые).

2. Обязательно чередуйте три типа движений: сжатие; растяжение; расслабление.

Физминутка для глаз – это чрезвычайно полезное и в то же время простое мероприятие, которое ежедневно необходимо каждому человеку. С малышами можно заниматься, начиная с годовалого возраста, постепенно формируя из подобной зарядки полезную привычку.

В условиях нашего общества малыши уже с раннего возраста начинают приобщаться к миру телевизоров и электронных гаджетов. Неудивительно, что глазки крохи устают быстрее, а потому зрение может начать портиться уже в этот момент. Гимнастика для глаз для детей дошкольного возраста может проводиться в виде игровых упражнений. Маленькие дети очень любознательны и активны, поэтому они с интересом включаются в любую игру. Важное правило: ребёнок должен выполнять задания только глазами, голова остаётся неподвижна. Мы приведём несколько простых упражнений, которые вы впоследствии сможете дополнять и видоизменять:

- Игра «темно-светло»: ребёнок крепко зажимает глаза на несколько секунд и снова открывает их.
- Круговые вращения зрачками: возьмите любимую игрушку крохи и медленно вращайте её по кругу. Малыш должен следить за ней глазками, не двигая головой.
- Упражнение «Бабочка». Пусть ребёнок несколько секунд подряд быстро открывает и закрывает глазки, делая движения ресничками, будто бабочка машет крыльями.
- Наблюдение за движущимся предметом. Отойдите от малыша на некоторое расстояние и медленно перемещайте какой-нибудь интересный предмет в разные стороны. Можно «обманывать» кроху, неожиданно передвигая предмет в

противоположную сторону. Ребёнок должен уследить за каждым неожиданным движением.

- Маленькие детки любят пускать солнечные зайчики. Возьмите зеркало, и в солнечную погоду направляйте солнечных зайчиков на стены и потолок комнаты, малыш будет с интересом наблюдать за этим.

- Поставьте перед ребёнком два предмета: один прямо перед его глазами, другой на расстоянии двух-трех метров. Пускай малыш попеременно переводит взгляд с ближнего предмета на дальний. Для детишек постарше можно сопровождать игровую гимнастику словесными указаниями, соблюдая быстрый темп: посмотри вверх, вниз, вправо, влево, на игрушку, дверь, окно и т.д.

- Можно просто подучиться и построить различные гримасы, жмурясь и часто моргая. Подайте ребёнку собственный пример, и он немедленно включится в игру.

- Дети постарше могут рисовать носом по воздуху. Например, круг, квадрат или домик – а взрослые пускай угадывают, что было нарисовано. Существуют специальные стереокартинки, присмотревшись к которым, вы увидите объёмные фигуры и предметы. Они хорошо снимают напряжение с глаз.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна. Оказывая общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, облегчает пробуждение после сна, стимулирует деятельность внутренних органов. Бодрящая гимнастика, как правило, имеет три части.

Первая часть: проводится сразу после сна. Ее задача - помочь ребенку перейти от состояния сна к бодрствованию. В этой части проводятся упражнения «типа потягивания», движение конечностей в медленном темпе.

Вторая часть: спальная одежда снимается, дети остаются в трусах и майке, босиком. Задача этой части способствовать активизации нервной, мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем организма детей, содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Содержит упражнения обще-развивающего характера, которые можно проводить, например, стоя у кровати, сидя на стульчике, используя комплексы ритмичной гимнастики под музыку и т.д. в зависимости от поставленных задач, а так же проводятся упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Третья часть: содержит процедуры закаливания.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используя их в комплексе будет способствовать формированию у ребенка привычку к здоровому образ жизни.