

# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕ- ГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ СЕМЬИ**

**Подготовила воспитатель  
семейной группы  
Крюкова А.В.**





# ЗДОРОВЬЕ

**это состояние полного физического,  
психического и социального благополучия, а  
не только отсутствие болезней или  
физических дефектов**



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

- создание социально-психологических условий в семье
- рациональная организация режима дня в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями, гигиеническими требованиями
- создание благоприятного эмоционально-психологического климата
- соответствие физической нагрузки
- возрастным возможностям ребенка
- необходимым, достаточным и рационально организованным двигательным режимом
- учетом особенностей возрастного развития детей и разработка педагогических стратегий, соответствующих особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности определенной возрастной группы младших членов семьи
- использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности членов семьи, направленной на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности



# Основные виды здоровьесберегающих технологий применяемых в нашей семье

## ➤ Благоприятный микроклимат в помещении

Ежедневная влажная уборка, проветривание помещения.

Спим в прохладной влажной комнате. По желанию - в теплой пижаме, под теплым одеялом. Белое постельное белье, постиранное с использованием детского порошка и тщательно выполосканное.

Одежда преимущественно из натуральных тканей, всегда выстирана.

Правильный выбор игрушек в соответствии с экологическими нормами.

## ➤ **Оптимальный режим дня**

**Режим дня ребёнка-дошкольника – это оптимальное чередование отдыха и активности: сна, прогулок, питания, обучения, игр.**

**Соблюдение режима дня в жизни дошкольника обеспечивает высокую работоспособность ребёнка. У него выстраивается определённый биологический ритм, формируется система чередующихся условных рефлексов. Это облегчает организму выполнение его работы, физиологически подготавливая организм к предстоящей деятельности, будь то сон, приём пищи и т.п.**

**Отсутствие стабильного режима создает большую нагрузку на нервную систему детей, что приводит к переутомлению и перевозбуждению от усталости. Особенно неблагоприятно отклонения в режиме дня сказываются на состоянии ребёнка, имеющего какие-либо особенности развития, так как функциональные возможности его организма могут быть снижены.**



**Оптимальный режим дня для детей, посещающих детский сад:**

**Бодрствование:** максимальная продолжительность 5,5–6 часов;

**Сон:** 11–12 часов, из них около 1,5–2 часов может приходиться на дневной сон ;

**Питание:** 4–5 приемов пищи с интервалом в 3,5–4 часа;

**Прогулки:** зимой желательно 3–4 часа, летом 5–6 часов;

**Образовательная деятельность:** рекомендуется в промежутки с 8 до 12 часов и с 16 до 18 часов. Продолжительность занятий определяется возрастом и возможностями ребёнка;


**Игры и отдых:** рекомендуется чередовать подвижные и спокойные игры.





## ➤ Зарядка

**Задача каждого родителя – вырастить здорового и физически развитого ребенка. Утренняя зарядка помогает организму «проснуться», обеспечивает хорошее настроение на утро. Физически развитый малыш имеет хорошую осанку, фигуру. В результате выполнения упражнений укрепляется сердечнососудистая система, улучшается работа легких. Веселые стихи во время зарядки маленьких дошкольников окажутся весьма полезными. Ведь это и развлечение для детей, и способ узнать что-то новое.**





**Мишка ходит косолапый, Сильно расставляя лапы (изображаем, как, переваливаясь, ходит мишка), Белка прыгает по лесу – Рыжехвостая принцесса (подпрыгиваем). Очень плавно и без страха Ходит в поле черепаха (становимся на четвереньки и медленно передвигаемся). Лошадь бежит рысцою И прокатит нас с тобою (бегаем, перебирая ногами, как лошадь). Ну, а цапля, чудо-птица, Длинноногая девица, Простояла, словно свечка, На одной ноге весь вечер! (Все поджимают одну ногу и стоят так, кто сколько выдержит. Ведущий считает: один, два, три и т.д., дожидаясь проигравших. Кто дольше всех продержался, стоя на одной ножке, тот и выиграл).**



## ➤ Пальчиковая гимнастика

**Пальчиковая гимнастика – является эмоциональной и увлекательной игрой, которая способствует развитию речи и творческой личности. Пальчиковая игра способна отразить реальность окружающего мира: предметы, животных, птиц, деятельность людей и явления родной природы. Во время выполнения пальчиковой гимнастики активизируется мелкая моторика, которая позволяет развивать у воспитанников ловкость, умение управлять ни одним видом деятельности, а еще и движением и речью.**

## ➤ Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Гимнастика Стрельниковой активизирует всю иммунную систему организма.

Дыхательные упражнения по Стрельниковой можно выполнять уже с 3-4 лет. Такая гимнастика позволяет повысить иммунитет, поэтому ее особенно рекомендуют детям, часто болеющим простудными заболеваниями. Кроме того, упражнения способствуют развитию гибкости и пластичности, помогают устранить нарушения осанки и в целом оптимизируют работу растущего организма.

### Начальве упражнения:

I. «Ладочки» или «Кулачки». Открытые ладони повернуть от себя, а локти в согнутом состоянии направить вертикально вниз. (Эту позу часто называют «позой экстрасенса»). Делаем мощные, шумные вдохи, сжимая резко ладочки в кулаки. Повторяем 4 раза, всякий раз медленно выдыхая воздух. Через 4 вдоха-выдоха делаем паузу – 3-4 сек. Всю серию повторить 24 раза.

II. «Погончики». И.п. (исходное положение): встать прямо, ноги – на ширине плеч. Плечи нужно расслабить, а голову – поднять. Руки сжать в кулаки и поставить их на уровень талии. На вдохе резко выбросить руки вниз, разжать кулачки и растопырить пальцы. «Погонь» – мышцы плеч, предплечья и кистей в этот момент должны испытывать напряжение. Первая серия – 8 вдохов-выдохов с 3-4-секундной паузой. Общее количество – 12 серий.

III. «Насос или «Накачка». И.п., как в упр. №2 (можно ноги поставить шире плеч), сами плечи опустить, а руки вытянуть вдоль туловища. Медленно наклониться, представив в руках насос или смятую бумагу, резко и шумно вдохнув. Затем медленно выдохнуть. Серия состоит из 8 вдохов-наклонов-выдохов, а упражнение – из 12 серий. Между ними нужно делать 3-секундные паузы.

## ➤ Баня

Одним из самых полезных средств оздоровления организма по праву является баня. Жар бани — сильный раздражитель — дает толчок многочисленным физиологическим реакциям. Банная процедура — прекрасный стимулятор обмена веществ. Опыт закаливания баней показал, что дети, один раз в неделю посещающие баню, гораздо меньше болеют простудными заболеваниями. «Банная тренировка» улучшает такие показатели, как сила, выносливость, координация движений, острота зрения.





## ➤ **Посещение бассейна**

**Посещение бассейна это прежде всего, отличное средство для профилактики вирусных и простудных заболеваний, но на этом польза бассейна не исчерпывается.**

**Плавание положительно влияет на:**

- **сердечнососудистую систему;**
- **дыхательные пути;**
- **состояние нервной системы;**
- **улучшение обмена веществ.**

**Также оно помогает избавиться от проблем с опорно-двигательным аппаратом и улучшает координацию движений, что для ребенка в возрасте от 1 до 5 лет особенно важно. Плавание укрепляет иммунитет, активизируя защитные силы, а организм малыша привыкает постепенно к перепадам температур.**





Спасибо за внимание

