Здоровьесберегающие технологии

Для Вас, родители

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. (В.А. Сухомлинский).

Хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. То есть можно сделать вывод, что образование и здоровье неразделимы.

Что же это такое здоровье сбережение? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в образовательном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. Такие, как физкультурные занятия, динамические паузы, разные виды закаливания, дыхательная гимнастика, психологические тренинги, массаж и самомассаж.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

улучшение памяти, внимания, мышления;

повышение способности к произвольному контролю;

улучшение общего эмоционального состояния;

повышается работоспособность, уверенность в себе;

стимулируются двигательные функции;

снижает утомляемость;

развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;

стимулируется речевая функция.

Одним из видов здоровьесберегающих технологий является пальчиковая гимнастика.Как говорил Кант: «Рука – это вышедший наружу мозг человека».

На ладони много биологически активных точек. Воздействуя на них, можно регулировать функционирование внутренних органов. Например, мизинец - сердце, безымянный палец - печень, средний палец - кишечник, указательный палец - желудок, большой палец - голова. Поглаживание по ладони нормализует работу всего желудочно-кишечного тракта.

Еще 20 лет назад родителям, а вместе с ними и детям, приходилось больше делать руками: перебирать крупу, стирать белье, вязать, вышивать. Сейчас же на каждое занятие есть по машине. К сожалению, о проблемах с координацией движений и мелкой моторикой большинство родителей узнают только перед школой. Это оборачивается форсированной нагрузкой на ребенка: кроме усвоения новой информации, приходится еще учиться удерживать в непослушных пальцах карандаш.

Пальчиковая гимнастика.

Способствует овладению навыками мелкой моторики;

Помогает развивать речь и умственные способности ребёнка;

Повышает работоспособность коры головного мозга;

Развивает у ребёнка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.

Вариант пальчиковой гимнастики:

«Ёжик»

Шёл по лесу хмурый ёжик, (указательные и средние пальцы «шагают» по столу)

Не жалел коротких ножек.

Нёс детишкам он грибочки, (щепотки «рвут» грибы)

Растерял их возле кочки. (развести руки в стороны)

**Считалочка про пальчики**

Раз, два, три, четыре, пять,

будем пальцы мы считать,

Пять на правой, пять на левой,

Знают это Таня с Севой.

Вместе будет их десяток,

Дружных, крепеньких ребяток.

Дел у каждого – сполна!

Мы дадим им имена.

Вот – большой, или Большак.

Помогать он всем мастак!

Живет отдельно от других.

Работать может за троих!

За ним стоит Указка.

Его конёк – подсказка.

Он нам без промедленья

Укажет путь к варенью.

Вот – Середняк, или средний,

Он третий, не последний.

Спокойный, очень сильный,

Как богатырь былинный.

Четвертый – Сиротинка,

Без имени детинка,

С наперстком оловянным

Зовется безымянным.

А пятый – Коротышка,

Проказливый мальчишка,

Шалун и привереда,

Мизинчик-непоседа!

**Дождик**

Закапали капли

(постучать двумя пальцами каждой руки по столу)

Идет дождь

(постучать четырьмя пальцами)

Он льет как из ведра!

(стучим сильнее)

Пошел град

(косточками пальцев выбиваем дробь)

Сверкает молния

(шипящий звук, рисуем молнию пальцем в воздухе)

Гремит гром!

(барабаним кулаками или хлопаем в ладошки)

Все быстро убегают домой

(прячем руки за спину)

А утром снова ярко светит солнце!

(описываем руками большой круг)