

Здоровьесберегающие технологии

Группа №12 «Мультяшки»

Воспитатели:

Герасименко Е.А.

Строева О.С.

В нашей группе мы используем такие здоровьесберегающие технологии, как гимнастика в кроватках, хождение по коррегирующим дорожкам, суджок, самомассаж.



Ум ребенка находится
на кончиках его
пальцев.

В.А. Сухомлинский





Задачи:

Содействовать снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, нормализовать тонус.

Стимулировать речевые области в коре головного мозга

Совершенствовать навыки пространственной ориентации, развивать память, внимание.



Стимуляция точек на кистях рук массажерами эффективно лечит многие заболевания, оздоравливает работу всех органов, заменяет общий массаж тела, способствует повышению тонуса, работоспособности и оказывает общее профилактическое действие.



Достоинства
метода
Су - Джок терапии

Высокая
эффективность

Абсолютная
безопасность
применения

Доступность

Простота

Универсальность

Массаж рук
улучшает:

1. кровоснабжение всего организма, в частности, головного мозга;
2. способствует расслаблению, возвращая хорошее самочувствие, уравновешенность;
3. укрепляет здоровье и препятствует развитию нарушений в организме;
4. благоприятствует восстановлению нарушенных функций.



Применение

- вращение массажного шарика между ладонями по часовой стрелке и против часовой стрелки (круговые движения);
- катать в ладонях вперед и назад по всей поверхности (прямые движения);
- попеременно сжимать шарик кончиками пальцев; -
- сжимать шарик в кулачок от 5 до 10 раз, затем раскрыть ладонь полностью, разведя пальцы в стороны удерживать его в центре ладони 5 или 10 секунд (точечные движения).



- **Массаж рук:** Я мячом круги катаю, взад - вперед его гоняю.
- Им поглажу я ладошку, будто я сметаю крошку,
- И сожму его немножко, как сжимает лапу кошка,
- Каждым пальцем мяч прижму, и другой рукой начну.



«Ёжик»

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,
на клубочек ты похож.
На спине иголки
очень-очень колкие.
Хоть и ростом ёжик мал,
нам колючки показал,
А колючки тоже
на ежа похожи.

Пальчиковая гимнастика



Упражнения в кроватках



Упражнения в кроватке:

1. Потягивание.

И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. (3-4 раза)

2. «Качалочка»

И. п.: лёжа на спине. Подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться, вдоль позвоночника (6 раз) .

Упражнения возле кроваток



Возле кроваток:

Встало солнышко опять,
Захотелось полетать. *(взмахи руками)*
Над цветочком покружились,
На него мы приземлились. *(повороты)*
Крылышками постучим,
Друг на друга поглядим. *(присесть, хлопнуть ладоши перед собой)*

Хождение по коррегирующим дорожкам, воздушные ванны



самомассаж



Массаж ушей.

«Здоровые ушки»

Чтобы ушки не болели,
Разомнем мы их скорее.
Вот сгибаем, отпускаем
И опять все повторяем.
Козелок мы разомнем,

По уху пальчиком ведем

И ладошкой прижимаем,
Сильно-сильно растираем.

Пальцами мягко разминают
ушную раковину.

Согнуть пальцами ухо и
отпустить его.

Большим и указательным пальцами
растирают козелок.

Проводят указ. пальцем по краю
ушной раковины.

Ладонями энергично растирают уши.

«Умывалочка».

Надо, надо нам помыться.
Где тут чистая водица?

Кран откроем – ш-ш-ш...
Ручки моем – ш-ш-ш...
Щечки, шейку мы потрем

И водичкой обольем.

Хлопают в ладоши.

Руки то вверх ладонями, то
тыльной стороной.

Имитируют открывание крана.

Растирают ладони друг о друга.

Поглаживание щек и шеи
движениями сверху вниз.

Мягко поглаживают ладонями
лицо от лба к подбородку.

Важно проводить в игровой форме все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после дневного сна. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам.

Гиппократ

“Эффект массажа – естественная восстанавливающая сила организма, сила жизни”

Эффективным и универсальным средством здоровьесберегающих технологий является игровой **самомассаж**. **Самомассаж - это массаж**, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для **детей самомассаж** - это и профилактика простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Игровой **самомассаж** – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже.

Игровой **самомассаж** - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. *«Игровой самомассаж»* является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения **самомассажа в игровой форме**, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

• **Самомассаж Су-Джок шарами.**

Дети знакомы с ним под названием *«Ежик»* - симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение **самочувствия**, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма.



Будьте здоровы!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

