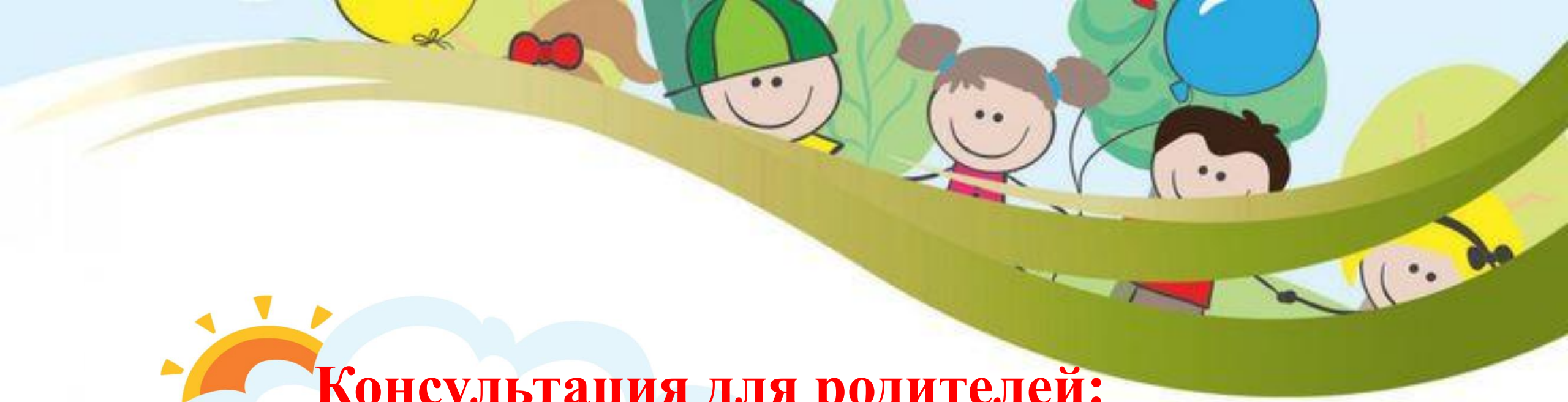


Консультация для родителей:

«Игровые здоровьесберегающие технологии»

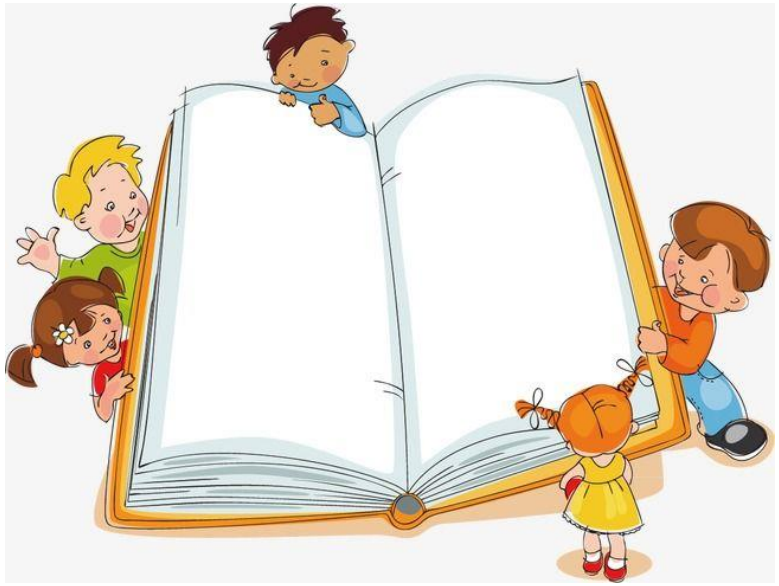
Подготовила: Семенова М.В.

Дошкольное образование ставит проблему охраны и укрепления физического и психического здоровья детей на первое место приоритетных задач. Известно, что в дошкольном возрасте идет интенсивное развитие органов и становление всех функциональных систем организма. В последние десятилетия устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

Особую актуальность приобретает оптимизация сохранения и укрепления психофизического здоровья ребенка, требующая внедрения здоровьесберегающих технологий. Разнообразие дидактического материала дает возможность находить различные приемы для использования технологий здоровьесбережения.

Гимнастические упражнения в стихах, особенно в последнее время, очень востребованы и популярны, так как речевые центры головного мозга интенсивно стимулируются двигательной активностью ребенка. Стихотворная форма имеет свой соответствующий ритм, что дает детям возможность координировать речь и движение.

Выполняя упражнения и одновременно проговаривая стихотворения, дошкольники быстро осваивают основные движения и связывают их с текстом, что можно сравнить с мнемотическим приемом, часто применяемым педагогами в их деятельности. Благодаря систематическому использованию технологий здоровьесбережения развиваются такие физические качества, как координация, развитие крупной и мелкой моторики обеих рук, овладение подвижными играми с правилами, становление ценностей здорового образа жизни.

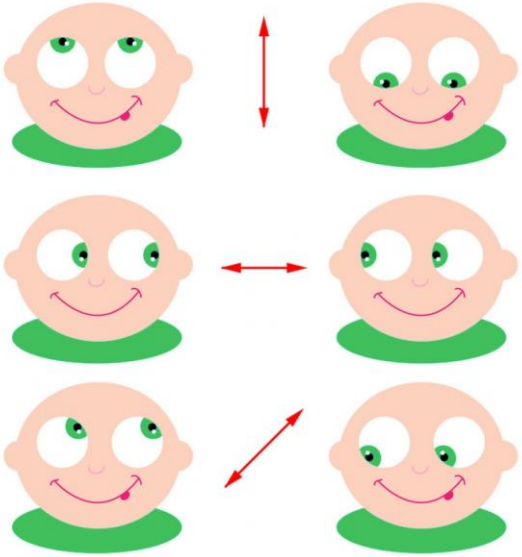


Психогимнастика

Нравственное развитие нужно начинать с формирования эмоциональной сферы, отзывчивости, сопереживания, готовности к совместной деятельности со сверстниками.

Зарядка для глаз

Организм детей подвергается большому воздействию факторов, отрицательно влияющих на здоровье. Поэтому профилактическая работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности.



Пальчиковые игры

Развитие мелкой моторики пальцев рук положительно сказывается на становлении детской речи. Пальчиковые игры развивают мышечный аппарат, мелкую моторику, тактильную чувствительность. Повышается общий уровень организации мышления ребенка.

Физкультминутки

Повышенная утомляемость детей диктует необходимость проведения динамических пауз. Таким образом, целенаправленный систематический курс двигательных упражнений, игр в сочетании с сопровождающим стихотворным текстом дает возможность снять мышечное напряжение и предотвратить физическое утомление.

Упражнения на релаксацию

Современные дети нуждаются в том, чтобы их научили расслабляться. Положительный результат дает расслабляющее, приятное фантазирование, контролируемое педагогом. Такие упражнения помогут ребенку снять напряжение, расслабиться, избавиться от зажатости.

Спасибо за внимание!