

Практические рекомендации родителям по здоровьесберегающим технологиям.

Подготовила и провела:  
учитель 3 «А» кл.  
Н.Н Карпенко.



**Совет 1:** Старайтесь активно участвовать в охране здоровья ребенка и оздоровлении его организма. Личным примером показывайте, как полезны для здоровья выполнение правил личной гигиены, утрення зарядка, закаливание, правильное питание.

**Совет 2:** Научите ребенка соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, одежды, жилища, так как все это является важными элементами охраны здоровья ребенка.

**Совет 3:** Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня.

**Совет 4:** Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой.

**Совет 5:** Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе.

**Совет 6:** Для охраны здоровья ребенка очень важно организовать ребенку правильное питание и воспитывать положительное отношение к соблюдению режима питания.

**Совет 7:** Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе.

**Совет 8:** Способствуйте развитию критического отношения у ребенка к продолжительному времяпровождению у компьютера и телевизора.

Эти рекомендации особенно актуальны в настоящее время в период распространения коронавирусной инфекции!

## • Утренняя гимнастика в комплексе с дыхательными упражнениями.

### «Курочки»

Курочки спят – ребенок *стоит, чуть наклонившись вперед, свесив расслабленные руки и голову.*

Курочки хлопают крыльями – ребенок должен *похлопывать себя по коленкам и на выдохе говорить «тах-тах-тах».*

После этого *поднимаем вверх руки и делаем глубокий вдох.*



### «Пчелка»

**Исходное положение:** *сесть на стул прямо, опустить голову и обхватить свою грудную клетку, скрестив руки.*

Пчела жужжит – на *продолжительном выдохе* ребенок произносит «ж-ж-ж», сжимая скрещенными руками свои ребра.

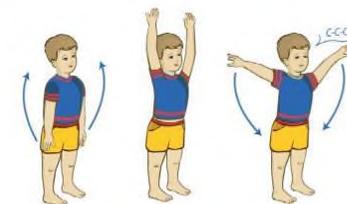
Пчела летает – на *вдохе* через нос он раскидывает выпрямленные руки в стороны и максимально расправляет плечи.



### «Насос»

**Исходное положение:** *стоя с опущенными руками.*

На *вдохе* руки поднимаются вверх, на *длинном выдохе* произносится «с-с-с» и руки плавно опускаются.



### «Сильный дровосек»

На *вдохе* поднять руки над головой и сложить их, будто держа топор.

На *выдохе* вытянутые руки резко опускаются вниз между ног, тело при этом наклоняется.

Ребенок будто бы рубит бревна, говоря на *выдохе* «бах».



- Спортивные и подвижные игры.

В этой игре выполняются упражнения в порядке возрастающей трудности. Нужен небольшой резиновый мяч. Во дворе можно установить стенд, на котором изображена последовательность выполнения упражнений. Вот некоторые из них:

— Бросить мяч вверх и поймать его сначала двумя руками, потом только правой, потом — левой.

— Бросить мяч вверх, присесть, дотронуться пальцами до носков ног, затем подняться и поймать мяч сначала двумя руками, затем только одной.

— Перебросить мяч над головой из правой руки в левую и обратно.

— Бросить мяч высоко вверх, подпрыгнуть, повернувшись в воздухе, и поймать мяч двумя руками.

— Наклонившись вперед, бросить мяч между ногами и, выпрямившись, поймать его впереди.

— Бросить мяч вверх, сесть на пол и поймать его, не вставая, бросить опять мяч вверх, встать и поймать его.

Ряд упражнений можно выполнить у стены, если она есть во дворе.

— Бросать мяч о стену и ловить с поворотами, приседаниями и пр.

— Игрок сильным броском ударяет мяч о землю так, чтобы он ударился о стену и отскочил от нее по направлению к играющему, который должен поймать мяч.

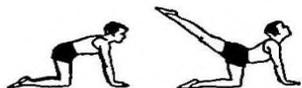
- Упражнения на улучшение осанки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

**СТОЯ НА КОЛЕНЯХ**

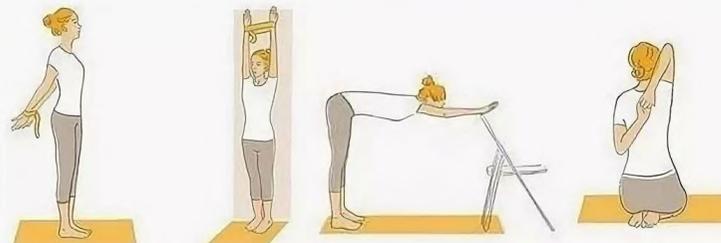


Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5–7 с; прогнуть в пояснице, держаться 3–5 с.



Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице

Исправляем осанку в несколько шагов.



- Упражнения для профилактики плоскостопия.

1. Ношение удобной обуви.
2. Закаливание ног.
3. Использование специальных массажеров. Можно поставить такой массажер под стол, чтобы ребенок пользовался им, когда делает уроки или рисует.



4. Ходьба босиком. В летнее время желательно, чтобы ребенок больше гулял босиком по неровным поверхностям (морскому дну, земле, гальке, песку и так далее).

- Свето-воздушные ванны.

Воздушные ванны принимают в комнате (в холодное время года, перед этим помещение нужно хорошо проветрить) или на свежем воздухе (световоздушные ванны летом). Солнечные ванны проводятся либо в подвижном состоянии, либо в лежачем, сидячем положении в зависимости от температуры воздуха, силы ветра, влажности воздуха.

Солнечные ванны проводятся не ранее чем через 1,5 ч после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 мин до еды. По окончании солнечных ванн проводится водная процедура и отдых в тени.

- Сон в проветриваемом помещении и соблюдение температурного режима.
- Диетотерапия.



- Музыкальная терапия.

Музыкотерапия для школьников повышает концентрацию внимания, улучшает коммуникативные и социальные навыки, ускоряет адаптацию к школьному режиму и новым обязанностям, улучшает общий психологический фон. Заранее можно подобрать музыкальные композиции, отображающие ярость: звуки бушующего моря, грозы, стихии или

битвы. Дети выражают свои отрицательные впечатления и эмоции. После включается спокойная музыка, под которую взрослый объясняет детям, каково воздействие злости и агрессии на человека и как можно выразить их безопасным способом.

Используем инструментальную классическую музыку. Для общего успокоения («Симфония № 6» Л. Бетховен, «Колыбельная» И. Брамс, «Аве Мария» И.С. Бах-Гуно.); для преодоления тревоги и неуверенности («Мазурки» «Ноктюрны» Ф. Шопен, «Вальсы» И. Штраус, «К Элизе» Л. Бетховен); для повышения концентрации внимания («Времена года» П.И. Чайковский, «Зима», «Осень» А. Вивальди). У ребенка необходимо поинтересоваться: о чем думал, когда слушал музыку? Что чувствовал? Что хочется делать под такую музыку?

- Арттерапия.

Выполнение упражнений по арт-терапии создает позитивный настрой и снимает эмоциональное негативное напряжение. Это знакомство со своим внутренним миром, познание своего «Я».

#### 1. Упражнение «Цвет моего настроения».

Каждый ребенок получает по листу бумаги формата А2, на котором нарисован силуэт человека.

Какое бывает настроение у человека? Каждый из детей попытается раскрасить силуэт человека теми красками, теми цветами, которыми можно передать его настроение.

#### 2. Задание «Ритуал уничтожения страха»

Участникам предлагается, поступите с рисунком так, как им хочется порвать, смять, сжечь и т.п.

3. Упражнение «Рисуем радость». Необходимо нарисовать радость и обязательно рассказать родителям о своем рисунке.