

# **ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩИ Е ТЕХНОЛОГИИ**

**(изготовление своими  
руками)**

Составила: воспитатель  
Галышева Е.В.



# Актуальность

Главной задачей педагога в вопросах реализации здоровьесформирующих задач является привлечение родителей воспитанников к совместной деятельности.

Проблема оздоровливания детей в настоящее время особенно актуальна. Дети дошкольного возраста особенно нуждаются в проведении профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Существует огромное множество направлений оздоровливания и закаливания детей. Я хочу поделиться с вами некоторыми идеями изготовления массажных тренажеров для ребятишек.



# Массажные варежки



Изготавливаются из мягкого фетра или флиса, на который нашиваются пуговицы и бусины круглой формы. Варежки очень нравятся ребятишкам. Используются для самомассажа под присмотром педагога. Выполнять массаж нужно с небольшим нажимом на тело ребёнка, по



# Массажные тапочки



- На стопе расположены определенные точки, стимулирующие работу внутренних органов и положительно влияют на профилактику плоскостопия у детей. Тапочки почти не имеют противопоказаний, но пользоваться ими следует осторожно (короткое время, по 3-5 минут). Такие яркие и необычные тапочки очень нравятся детям.



# Су-Джок шарики

- Игровые упражнения с использованием Су-Джок шариков является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка. Их используют при слабой подвижности пальчиков. Упражнения развивают мелкую моторику пальцев и повышают настроение дошкольников. Упражнений рекомендуется сопровождать небольшими



# Ароматизированные шишки



Ароматерапия является одним из щадящих немедикаментозных способов оздоровливания организма дошкольников.

Эфирные масла обладают противовоспалительным, противорусным и антимикробным действием.

*Способ приготовления:*

*К 50 граммам молока добавляем 10 капель ароматического масла и выливаем в тазик с горячей водой. В эту ёмкость погружаем шишки (пихтовые, сосновые, еловые) и оставляем в растворе на 20-30 мин. Затем вынимаем шишки и просушиваем их на полотенце.*

*Желательно приготовить шишки за час-полтора до начала их использования.*

*Используем любое ароматическое масло (апельсиновое, пихтовое, лавандовое, мятное, ...)*



# Варежки для профилактики ухудшения зрения у детей

Этот тренажёр можно использовать даже с детьми ясельного возраста.

На ладонь варежки пришивается яркая картинка. Ребёнок поочерёдно переносит взор с одного предмета на другой, держа голову неподвижно.

Схема тренажера: вначале держим руки в стороны и 10-15 секунд поочередно сжимаем и разжимаем ладони. Затем ставим руки в положение в сторону - вверх /одна рука/ и другая в сторону - вниз. Рука как бы показывают диагональ прямоугольника. 10-15 секунд выполняем движения. Таким образом зрительные мышцы сокращаются и расслабляются.

Далее ставим одну руку перед собой, стоя перед ребенком, раскрытая ладонь сжимается и убирается на 40-50 см к нам и снова раскрывается. Ребенок видит объект, постоянно перемещающийся в глубину от него и к нему.



# Эспандеры

Двигательной активности детей необходимо уделять особое внимание.



Эспандеры – спортивные снаряды, позволяющие развивать мышцы и координацию малышей. Способствуют развитию грудных мышц и профилактике сколиоза у детей. Выполненные своими руками, они очень нравятся детям. Использовать такие тренажёры рекомендуется после малоподвижных видов

