Комплекс консультаций для родителей по здоровьесберегающим технологиям

«Оздоровительные силы природы»

Презентацию подготовила Кобзева Н.В.

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни!

- *Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть.*
- *Общение с природой укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие.*

Оздоровительные силы природы для здоровья детей:

- Регулярные прогулки на свежем воздухе;
- Экскурсии;
- Походы;
- Солнечные и воздушные ванны;
- Водные процедуры;
- Фитотерапия;
- Аромотерапия;
- Витаминотерапия
- Закаливание
- Бассейн и др.

ВАЖНО!

Ребёнок дошкольного возраста должен ЕЖЕДНЕВНО находиться на улице НЕ МЕНЕЕ 3-Х ЧАСОВ (*желательно на природе, например, в лесу, парке*)

Положительный эффект прогулок:

- дети учатся исследовать, наблюдать, заботятся о своём здоровье.
- получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
- естественные ароматы леса благотворно влияют на ребёнка, учат правильно пользоваться этими запахами.
- дети узнают о пользе чистого воздуха, о лечебных травах, цветах, о пользе деревьев.

Интересно, что:

- Ароматерапия и музыкальная терапия имеют большой оздоровительный эффект.
- Мелодия действует особенно эффективно для наших *гиперактивных детей.*
- Музыка повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка

Воздействие музыки на ребенка

- Ребёнка успокаивает ласковое обращение, монотонность пения.
- Звуки флейты, звуки “шелеста листьев”, “шума моря” и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них.

Ароматерапия” - процесс дыхания ароматов

- положительно воздействует на нервную систему и головной мозг.
- Запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус.
- Запах берёзы – улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы.
- Запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт.
- Запах крапивы уничтожает бациллы.
- Букеты из веток берёзы, сосны, кедра, можжевельника родители приносят из леса, и сами ставят в приёмной, спальне для очищения помещения.

"День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья".

Г.А. Сперанский

Спасибо за Ваше внимание!

- Консультацию подготовила воспитатель:
- Кобзева Наталия Валерьевна