# Наши правила работы по здоровье сбережению

Утро в школе начинается с зарядки.

Зарядка улучшает **работоспособность**, аппетит, общее самочувствие ребенка. Она обеспечивает постепенно переход от состояния покоя к **рабочему состоянию**.

Физкультминутки на всех занятиях.

Пальчиковая гимнастика. Развивает мелкую моторику рук, делает ребенка белее успешным на занятиях лепкой, рисованием, конструированием и аппликацией. Пальчиковая гимнастика с детьми очень хорошо влияет на развитие речи ребенка - если регулярно делать такую гимнастику, говорить ребенок начнет раньше и яснее.

Гимнастика для глаз.Есть такая русская поговорка: *«Береги честь смолоду»*. То же самое можно сказать и о зрении. Очень нравится нашим малышам данная гимнастика

Вверх морковку подними,

На нее ты посмотри.

Вниз морковку опусти,

Только глазками смотри.

Вверх и вниз, и вправо-влево

Ай - да Заинька умелый.

Дыхательная гимнастика очень полезна для детей. Она повышает иммунитет ребенка, улучшает обменные процессы, повышает тонус организма, обогащает кровь кислородом, снимает переутомление.Делаем такие упражнения- *«Свеча»*, *«Ветерок»*. Сдуваем вату, бумагу, мыльные пузыри, дуем на предметы, подвешенные на нить.

Ходьба по *«тропе* ***здоровья****»* также является профилактикой плоскостопия.

Очень полезен массаж ушных раковин, т. к. на ушных раковинах имеются нервные окончания связанные со всеми внутренними органами.*«Ушки, ушки- греем ушки»*- растирание мочек, упражнение *«вилочка»*, *«сережки»*- потягивание с силой вниз обе мочки ушей.

В сезон простудных заболеваний в своей **работе** используем Аромотерапию.

Всем известно, что запахи лечат. Например, лук и чеснок- выделяют фитонциды, которые убивают микробов. Вдыхаем в столовой пары чеснока в целях профилактики гриппа и ОРЗ.

Большую **работу** проводим с родителями. Оформляем стенды на тему: *«Слагаемые здоровья»*, *«Советы доктора Айболита»*. Проводим родительские собрания на темы по здоровьесбережению.

Перед собранием родителям предлагаем заполнить на эту тему анкеты. И более интересующие вопросы раскрываем на собрании.

Беседы с родителями, в которых они делятся своим **опытом по оздоровлению детей**. И дают со своей стороны советы в тех вопросах, в которых родители сомневаются.

Традиционным стало проведение Дней Здоровья, летние однодневные походы, проведение праздников на природе

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:  
- отказ от вредных привычек;  
 - оптимальный двигательный режим;  
- рациональное питание;  
- закаливание;  
- личная гигиена;  
- положительные эмоции.

Совместная **работа** учителей школы, руководителей кружков дополнительного образования и при непосредственном участии родителей, позволяет сформировать комплекс мер, направленных на предупреждение простудных заболеваний детей, сохранение и укрепление **здоровья детей**.