



Пам'ятка

Здоров'язберігаючі технології вдома



1

ФІЗИЧНО РОЗВИВАЄМО ДИТИНУ ВДОМА ЗА ДОПОМОГОЮ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

 **Пісок** — унікальний природний матеріал, що сприяє розвитку тактильної чутливості, «мануального інтелекту» дитини. Тому перенесення традиційних навчальних і розвивальних завдань у пісочницю дає додатковий ефект. З одного боку, суттєво підвищується мотивація дитини до занять. З іншого — розвиток пізнавальних процесів відбувається інтенсивніше й гармонійніше. А якщо врахувати, що пісок має чудову властивість «заземлювати» негативну психічну енергію, то в процесі навчальної роботи відбувається й гармонізація психоемоційного стану дитини.

 **Звукотерапія.** Усім відомо про лікувальні властивості природних звуків. Особливо корисні вони для людини міської, задавленої урбанізацією, яка на природі отримує величезний заряд енергії, відчуває в собі підйом духовних і фізичних сил, творчого потенціалу. Навіть короткочасне єднання



з природою може відволікти людину від важких думок і щоденної метушні. Одна справа — чути гуркотіння машин на виробництві, вищання гальм та гудки авто на вулиці, нестрункий гомін людських голосів у магазині, й зовсім інша — заспокійливі звуки живої природи, невід'ємною частиною якої є сама людина.

 **Кольоротерапія** — це метод зцілення кольором, який нині став дуже популярним. Ще в глибоку давнину люди помітили, що кольори не лише можуть поновлювати душевну рівновагу, вони є серйозним лікувальним фактором за численних психічних та фізичних хвороб. Кольором зцілювали в Єгипті, Китаї, Індії, Персії. Вплив кольору на психіку й тіло людини не припиняв бути актуальною темою й пізніше. Наш мозок, вважають учені, сприймає колір так, як шлунок їжу. І так само, як нам іноді хочеться якої-небудь конкретної їжі, наше тіло час від часу потребує конкретного кольору. При цьому «пілюлі кольору» для людини абсолютно безпечні, тоді як прийом синтетичних ліків може супроводжуватися численними побічними небажаними явищами.

