МДОУ «Детский сад №158»

***Консультация для родителей на тему:***

***«Здоровьесберегающие технологии».***

******

Подготовила: воспитатель Герасимова Г.В.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Одной из основных задач на протяжении последних лет является воспитание здорового ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также разработка и внедрение в практику здоровьесберегающих технологий, формирование у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении большое внимание уделено для создания здоровьесберегающего пространства.

В детском саду есть оборудованный физкультурный зал для занятий с разнообразным спортивным инвентарём.

В группах созданы физкультурные уголки, для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков.

На территории детского сада оборудована спортивная площадка с «полосами препятствий», баскетбольными стойками, гимнастическими стенками.

В работе с детьми необходимо использовать здоровьесберегающие технологии, которые помогают создавать благоприятные условия для формирования основы базовой культуры личности, лучшему усвоению знаний детей и способствуют их гармоничному и всестороннему развитию.

Здоровьесберегающие технологии можно разделить на 3 группы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Технологии коррекционные.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

* Динамические паузы;
* Самомассаж;
* Физкультминутки;
* Контроль осанки;
* Дыхательная гимнастика;
* Мимическая гимнастика;
* Пальчиковая гимнастика;
* Артикуляционная гимнастика;
* Гимнастика для глаз;
* Оздоровительные игры;
* Релаксация.

Все составные здоровьесберегающего аспекта органично включаются в режим дня.

Ежедневно проводя  **пальчиковую гимнастику** мы воздействуем на кончики пальцев стимулируем прилив крови к рукам, развивает мелкую моторику, речь. Повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает **дыхательная гимнастика.**

Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.

Согласно статистическим данным, уровень распространенности заболеваний органов дыхания у детей очень высок. Дыхательная система малышей несовершенна. Жизненная емкость легких мала, а потребность в кислороде велика. С детьми дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи. Гимнастикой можно заниматься с раннего возраста как индивидуально, так и с группой детей. Перед гимнастикой необходимо очистить нос. Продолжительность занятия — от 10 до 20 минут. Это зависит от возраста детей, их индивидуальных возможностей и самочувствия.

Одной из форм работы по профилактике и коррекции зрительного аппарата выступает **зрительная гимнастика**.

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

**Цель гимнастики для глаз:** профилактика нарушений зрения дошкольников.

**Задачи:**

- предупреждение утомления;

- укрепление глазных мышц нарушений зрения, переутомления;

- снятие напряжения;

- общее оздоровление зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

**Условия:** Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

**Время:**Выполняются 2-4 мин.

**Правило:**При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе).

Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Прием проведения – наглядный показ действий педагога.

Если гимнастика для глаз используется педагогом в системе здоровьесбережения ежедневно, то рекомендуется на неделю планировать для разучивания и выполнения 1 комплекс в стихотворной форме, совмещая его 1 или 2 раза с комплексами другого вида.

По названию гимнастики для глаз легко подобрать ее по теме НОД.

При планировании рекомендуется учитывать принцип усложнения, отработав вначале простые движения глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание, выпячивание глаз, а затем используя их по поду более сложного стихотворного текста в различных сочетаниях. Стихотворный текст также нужно использовать вначале небольшой (до 4 строк), а затем переходить к более сложным и длинным.

**Мимика** – это движение лица, которое выражает внутреннее эмоциональное состояние человека. Она наделена свойством, отражать психическое состояние человека, выражение лица во многом определяется динамикой и статикой мимических мышц.

Мимика тесно связана с артикуляцией и, стимулируя ребенка изображать на лице различные эмоции, мы способствуем развитию у него не только мимической, но и артикуляционной моторики, в частности развиваем подвижность мышц губ и щек.

Именно поэтому для маленьких детей большое значение приобретает эмоциональная разгрузка. Лучшим средством эмоционального тренинга в таких ситуациях является мимическая гимнастика, которая помогает ребенку:

* познать сущность эмоциональных состояний как собственных, так и окружающих людей;
* развить произвольность собственного поведения через осознанное и адекватное проявление эмоций;
* усилить глубину и устойчивость чувств;
* разгрузиться от излишних переживаний, проявив свое эмоциональное состояние.

**Элементы закаливания в режиме дня:**

- мытьё рук до локтя прохладной водой;

- полоскание горла водой комнатной температуры.

**Технологии обучения здоровьесберегающему образу жизни:**

* Утренняя гимнастика;
* Физкультурные занятия;
* Физкультурные досуги;
* Точечный массаж;
* Спортивные развлечения;
* Гимнастика пробуждения.



Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является физическое воспитание. Его основная задача – улучшение состояния здоровья и физического развития; формирование двигательных навыков; повышение работоспособности; расширение функциональных возможностей развивающегося организма.

Гимнастика пробуждения проводится регулярно, после дневного сна в сочетании с самомассажем, ходьбой по дорожкам здоровья и пуговичным коврикам.

Активный отдых - это подвижные игры, спортивные, хороводные игры с правилами. Важный результат игры – радость и эмоциональный подъём. Благодаря этому свойству подвижные игры больше, чем другие средства физической культуры, отвечают задачам активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Организация прогулок в любое время года и любую погоду. В содержание прогулки включаются подвижные игры и эстафеты, спортивные упражнения (катание на санках, самокатах, занятия общей физической подготовкой).

**Технологии терапевтического воздействия в организованных формах обучения:**

* Музыкотерапия (музыкальное сопровождение режимных моментов и занятий);
* Свето и цветотерапия (обеспечение светового режима; цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса);
* Звукотерапия (лечение звуками природы);
* Фитотерапия (подбор комнатных растений).

**Работа с родителями**: эта работа является составляющей частью всего педагогического процесса, ведь от нашего сотрудничества многое зависит. Взаимодействие коллектива детского сада с родителями надо проводить под девизом «Детский сад, мама, папа, я – это дружная семья», что способствует укреплению и сохранению здоровья детей, формированию здорового образа жизни в условиях семьи. Использовать разнообразные формы работы с семьями детей: дни здоровья с родителями, совместные досуги, праздники, соревнования.

Применяя эти технологии в своей работе, вы достигните следующих результатов:

- повысится уровень физического развития детей;

- развитие основных физических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия);

- положительная динамика состояния здоровья детей, снижение уровня заболеваемости в нашей группе.

Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

Спасибо за внимание!