**Консультация для родителей**

**«Использование здоровьесберегающей технологии в ДОУ»**

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье – самое ценное, что есть у человека и уже в дошкольном возрасте ставятся задачи – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Одной из самой важной в здоровьесберегающей технологии является процесс взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей.

По здоровьесберегающему направлению проводятся мероприятия, где ставятся следующие задачи:

1. Формировать представления основ здорового образа жизни.
2. Учить сознательно относиться к собственному здоровью и пользоваться доступными способами его укрепления (дыхательная гимнастика, точечный массаж, пальчиковая гимнастика, релаксация, физкультминутки).
3. Дать представления о действии некоторых профилактических процедур (принимать ванну, мыть руки с мылом, регулярно чистить зубы и т.д.).
4. Привлекать к активному участию в разных видах нод по физической культуре, самостоятельно организовывать подвижные игры.
5. Упражнять в самостоятельном выполнении гигиенических процедур, в умении владеть навыками самообслуживания.
6. Осуществлять контроль за своими чувствами.

При взаимодействии педагогов, родителей и детей могут быть достигнуты положительные результаты, а дети вырастут здоровыми и счастливыми!

**Советы педагогам и родителям:**

**« Как объяснить ребёнку необходимость профилактики**

**вирусных инфекций?»**

Ребёнку нужно мотивировать необходимость проведения профилактических мероприятий, особенно во время вспышки инфекций. Объяснить, что такое вирусная инфекция, в частности, что такое грипп.(не тот грипп, что растёт в лесу, а поселяется у нас в носу). Например: Грипп – это

болезнь, которая передаётся по воздуху от больного человека к здоровому. Её разносят вирусы. Они незаметны. Люди вдыхают и заболевают и почему-то не всегда лечатся дома, а продолжают ходить в д/сад, школу, друг к другу в гости и даже гулять. Важно не ждать болезнь, а предупреждать её. В этом ваши помощники профилактические мероприятия.

1. **Употребление в пищу витаминов.**

Витамины бывают в таблетках, драже, но лучше всего в свежих овощах, соках, фруктах.

Витамины – просто чудо!

Столько радости несут!

Все болезни и простуды

Перед ними отвернут!

\*\*\*\*\*

Нужно, друзья, за здоровьем следить

И поэтому полагается мыть

Фрукты и овощи перед едой

Чисто и тщательно проточной водой.

Чтоб не тревожить врачей-докторов

Смоешь микробы – и будешь здоров!

Мытое яблоко ярче блестит,

Да и живот от него не болит.

1. **Культурно-гигиенические мероприятия.**

Сформировать привычку пользоваться носовым платком, чистить зубы, мыть руки с мылом, при чихании и кашле закрываться платком.

Чтоб чисты ладошки были

Славно их намыли мылом,

Три ладошами, давай,

Грязь с них оттирай.

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

\*\*\*\*\*

Таня плохо руки мыла,

Лишь водичкою смочила,

Мылом мылить не старалась

И на ручках грязь осталась:

« Я вся в грязных серых пятнах!

Как же это неприятно!»

Попадёт Танюшке в рот

С недомытых рук микроб!

Г.Шалаева

\*\*\*\*\*

Обязательное правило

Соблюдать не забывай,

Рот при кашле и чихании,

Ты ладошкой закрывай!

\*\*\*\*\*

Если ты простыл дружок –

Кашляй в носовой платок,

Не рассеивались чтобы

На других твои микробы.

Г.Шалаева

1. **Ежедневные прогулки на свежем воздухе** в одежде соответствующей температуре воздуха. Необходимо следить за одеждой детей в помещении.

Мы идём с тобой гулять,

Будем весело скакать,

Будем бегать, приседать

И в кружилочки играть,

И чтоб тело не вспотело

Мы оденемся легко,

Посмотрев с утра в окно.

1. **Утренняя гимнастика** бодрит, настраивает весь организм на новый лад. При проведении гимнастики улучшается кровообращение, укрепляются мышцы тела. Организм, словно часики, чётко начинает работать.

Каждый день по утрам делаем зарядку,

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать, руки поднимать,

Приседать и вставать, бегать и скакать.

1. Так же объяснить ребёнку **необходимость проведения профилактических прививок.** Рассказать детям сказку о добром и полезном вирусе. « Жил-был маленький и невидимый вирус. Однажды он узнал, что полчища злых вирусов хочет захватить детишек-ребятишек. Добрый вирусик подружился с капельками и укольчиками и помог победить злых вирусов.»

Всегда в ребёнке нужно видеть друга и партнёра. Если вы хотите помочь ребёнку, то для начала объясните для чего это ему необходимо. Только в этом случае у вашего малыша сформируется самоконтроль и только тогда вы получите положительный результат.

**Желаем Вам доброго здоровья!**

***Почему я выбрала эту профессию?***

Я думаю, что я её не выбирала, это она меня выбрала. Ведь говорят же « Воспитателями не становятся, ими рождаются». Каждая девочка играет с куклами, воспитывает их. Когда я закончила школу и стал выбор: какую профессию выбрать? Я решила попробовать стать воспитателем, поступила в 1987 году в Дзержинское педагогическое училище. В 1989 году закончила его и вернулась к себе в посёлок. Любовь к детям вела меня 24 года моего педагогического стажа. Ведь именно воспитателем в д/саду закладывается основа для формирования личности, развитие духовного и интеллектуального потенциала ученика. От него зависит как будет развиваться личность ребёнка, когда он поступит в школу и кем он станет после.

От того насколько воспитатель сможет расположить к себе детей своей искренностью, добротой, пониманием, зависит успех его деятельности. Я стараюсь строить свои отношения с воспитанниками на взаимопонимании. Искусство душевного контакта нельзя научиться по учебнику. Его важнейшая предпосылка – чуткость и душевная открытость самого воспитателя, его готовность понять и принять нечто новое и непривычное, увидеть другого как себя и себя, как другого.

1. Мне нравится раскрывать перед детьми двери в мир непознанного, наблюдать за их реакцией от открытий.
2. Нравится учить их общению, дружбе, взаимовыручке, испытывать чувство радости, гордости, когда видишь плоды своей работы.
3. Это ощущение нужности. Когда ребёнок помимо того, что ждёт от тебя новых знаний, ждёт заботы и теплоты, хочет, чтобы твоё внимание не обошло его стороной. Не передать и то ощущение, когда ребёнок в толпе ищет тебя глазками, увидел и глазки вспыхнули огнём. Когда после выходных они бегут, чтобы рассказать всё, что с ними случилось. Детский сад- это неотъемлемая часть меня, жизнь моя.

*Вместе с ребятишками мы растём,*

*Учимся, смеёмся, злимся, плачем,*

*Но лишь рядом с ними мы живём,Рядом с ними ищем мы удачу!*