Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад общеразвивающего вида №6

*Консультация*

*для воспитателей*

*«Использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании дошкольников»*

 *Подготовила:*

 *Демидова М.В.*

*Усть-Лабинск*

***Использование здоровьесберегающих технологий***

***в физическом воспитании дошкольников.***

1. *Необходимость использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.*
2. *Какие здоровьесберегающие технологии используются в ДОУ.*
3. *Работа с родителями.*

***Необходимость использования***

***здоровьесберегающих технологий в ДОУ.***

 Формирование у дошкольников здорового образа жизни, потребности в ежедневной двигательной деятельности, отражены во всех действующих программах воспитания и обучения дошкольников. Дошкольный возраст характеризуется быстрым ростом и развитием организма, но защитные функции организма слабо развиты. Поэтому первой задачей физического воспитания детей является охрана жизни и укрепления здоровья. В дошкольном возрасте необходимо заботиться о развитии следующих систем организма:

* ***Дыхательной системы***

*(научить дышать через нос; при этом увеличивается напряжение дыхательной мускулатуры и глубина дыхания);*

* ***Сердечно-сосудистой системы***

*(укрепление мышц сердца, и стенок всех сосудов, так же сосуды мозга);*

* ***Опорно-двигательного аппарата***

*(правильное развитие костного аппарата, связок, суставов обеспечивает правильное положения тела и развитие всех органов);*

* ***Мышечной системы***

*(равномерно развивать группы мышц: туловища, спины, живота, ног, плечевого пояса, рук, кистей, стоп, шеи; мышцы и связки всех органов);*

* ***Нервной системы***

*(способствовать развитию уравновешенности процессов возбуждения и торможения).*

***Какие здоровьесберегающие технологии***

***используются в ДОУ.***

 В нашем детском саду все оздоровительные мероприятия осуществляются в рамках возрастных режимов. Педагогический коллектив со старшей медсестрой разрабатывают учебный и оздоровительный план с учетом состояния здоровья детей.

 В соответствии с общеобразовательной программой детского сада разработан оздоровительный план на осенний-весенний период, и составлен режим дня во всех возрастных группах.

 Прием детей и утренняя гимнастика проводятся на воздухе, но в дождливые и холодные дни в зале, предварительно проведенной влажной уборке и сквозном проветривании.

 Во время занятий по продуктивной деятельности выполняются физкультминутки.

 Перед занятиями по музыке или физкультуре осуществляется влажная уборка и сквозное проветривание зала.

 Проводятся дыхательные упражнения, индивидуальная работа по правильной постановке воздушной струи. В работе используются:

* ***картотека*** *«Дыхательной гимнастики»;*
* ***пособия****: вертушки «Подуй как ветерок»; ватные шарики «Сдуй снежинку или пушинку»;*
* ***игры****: «Посади бабочку на цветочек», «Осенний листопад», «Снежинки кружат на ветру».*

 В течении дня в групповых помещениях проводиться влажная уборка и сквозное проветривание(когда нет детей в помещении), и обязательно перед дневным сном.

 Ежедневно после дневного сна осуществляется ряд закаливающих мероприятий, по мере пробуждения детей:

* гимнастика пробуждения;
* ходьба по дорожкам здоровья;
* босо хождение;
* полоскание ротовой полости прохладной водой;
* умывание лица и обмывание рук до локтей прохладной водой;
* солнечные и воздушные ванны.

 На воздухе проводятся различные спортивные игры, развлечения и праздники.

 С наступление холодного времени года в целях оздоровления детей в ДОУ проводится фитотерапия, дети употребляют травяные чаи из лекарственных трав. А так же в целях профилактики острых сезонных заболеваний, в рацион добавляется лук и чеснок.

***Работа с родителями.***

Большую работу проводим с родителями, ведь для укрепления здоровья ребенка необходимо, чтобы оздоровительные мероприятия проводились не только в ДОУ, но и в семье. Только совместными действиями можно достичь высоких показателей здоровья детей.

 Проводятся родительские собрания, индивидуальные беседы с родителями. Анкетирование, в результате которого выяснили, как проводятся оздоровительные мероприятия в семье. Опрос выявил, что

 ***50%*** родителей проводят оздоровительные мероприятия дома в семье (совместные походы, катание на велосипедах, роликовых коньках, самокатах, различные спортивные игры и закаливающие мероприятия);

 ***20%*** не проводят оздоровительные мероприятия по разным семейным обстоятельствам.

 В результате этого мы решили разработать:

* буклеты;
* памятки;
* консультации;
* папки передвижки.

 Оздоровительные мероприятия улучшили здоровье наших воспитанников, и показатели посещаемости в ДОУ повысились.