**Консультация для родителей**

**«Здоровье сберегающие технологии в работе с детьми»**

Народная мудрость гласит: «Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости».

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Статистика бьют тревогу. Многие причины – от нас не зависящие и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на мой взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья. Только физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов и вершин познания мира.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Если на первые 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Здоровье сберегающие технологии – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровье сберегающей педагогики.

ЗАДАЧИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ:

• сохранить здоровье детей;

• создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;

• обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Современные здоровье сберегающие технологии

На сегодняшний день ведущими психологами, педагогами и работниками медицинской сферы было создано множество различных здоровье сберегающих методик, которые можно классифицировать по нескольким отдельным группам. Это медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные технологии, технологии здоровье сбережения педагогов дошкольного образования, технологии, направленные на обеспечение социально-психологического благополучия воспитанников, валеологического просвещения детей и родителей.

**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

*Стретчинг* – упражнения на растягивание, полезны и необходимы всем, независимо от возраста и степени развития гибкости. Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.

*Ритмопластика* - система физических упражнений, имеющих целью всестороннее гармоническое развитие тела. Ритмопластика сочетает в себе два направления: физкультуру и хореографию. Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста. Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.

*Динамические паузы* - Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

*Подвижные и спортивные игры* - Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.

*Релаксация* - В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы.

**Гимнастика пальчиковая** - С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)

**Гимнастика для глаз** - Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

**Гимнастика дыхательная** - В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

**Гимнастика бодрящая** - Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.

**Гимнастика корригирующая** - В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

**Гимнастика ортопедическая** - В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни**

Физкультурное занятие - 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15 мин., средний возраст - 20 мин., старший возраст – 25-30 мин. Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

**Проблемно-игровые** (игротреннинги и игротерапия) - В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры - 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Занятия из серии «Здоровье» - 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста, могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

Самомассаж - В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

**Точечный самомассаж** - Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал.

**Ароматерапия** представляет собой лечение с использованием различных запахов. Эти запахи, или ароматы, в виде эфирных масел приходят к нам из растительного мира - от цветов, деревьев, кустарников и трав.

Ароматерапия существует не только для того, чтобы лечить уже развившуюся болезнь. Она является и весьма реальной защитой от различных бактерий и вирусов.

Применение средств ароматерапии в детской комнате позволит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна.

Дети больше всего любят теплые, сладковатые запахи. Однако в силу того, что их организм находится еще в состоянии развития, применять средства ароматерапии для них следует совсем в минимальных дозировках. Лучше всего если масла будут наноситься на глиняные или стеклянные фигурки, аромамедальоны, подушечки. Хорошо удерживают запахи различные изделия из необработанного дерева, корки от апельсина или грейпфрута. Такой метод применяется для ароматизации воздуха в детской комнате.

Ароматерапию не рекомендуют применять для детей младше 2- 2, 5 лет.

3. Коррекционные технологии

Арт-терапия - это лечение, исцеление, развитие через любую творческую деятельность. Проще говоря, если у человека накопились переживания, он может выразить их через творчество (рисунок или поделку, сказку) и почувствовать облегчение. Это и есть арт-терапия. Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы.

Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий.

**Технологии музыкального воздействия** - В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей

Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Сказкотерапия - 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста.

Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

**Технологии воздействия цветом** (цветотерапия) - Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка

Психогимнастика - 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.

Занятия проводятся по специальным методикам.

Игра «Аплодисменты друг другу»

Цель: снять напряжение и усталость, поблагодарить всех участников за работу. Ведущий начинает хлопать в ладоши и смотрит на кого-то из участников. Они начинают хлопать вдвоем. Участник, на которого посмотрел ведущий, смотрит на другого участника, включая его в игру. Таким образом, начинают хлопать все участники.

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

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать.

Непременным условием при использовании здоровье сберегающих технологий является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа «Не навреди!». Педагог должен обеспечивать эмоциональное тепло и поддержку каждому ребенку, демонстрировать только положительное эмоционально выраженное отношение к детям.

Использование вышеперечисленных здоровье сберегающих технологий в работе с дошкольниками даёт положительные результаты:

- снижение уровня заболеваемости;

- повышение работоспособности, выносливости;

- развитие психических процессов;

- улучшение зрения;

- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;

- развитие общей и мелкой моторики;

- повышение речевой активности;

- увеличение уровня социальной адаптации.

Таким образом, используя в педагогическом процессе здоровье сберегающие технологии, мы способствуем сохранению и укреплению здоровья детей, что является приоритетной задачей в воспитании и обучении подрастающего поколения. В результате регулярных занятий здоровый ребёнок станет более совершенным, а отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников.

**Массаж**

Массируя определенные точки, можно воздействовать на внутренние органы, которые с этими точками связаны. Массаж большого пальца повышает активность головного мозга. Указательный связан с желудком, делая массаж среднего пальца, вы оказываете воздействие на кишечник. Массаж безымянного пальца положительно сказывается на работе печение и почек. Массажируя мизинец, вы помогаете работе сердца. Поэтому регулярное физическое воздействие массажем способно оказать общее и локальное положительное влия­ние на организм.

Простые манипуляции с пальчиками и огромная польза!

Положительное воздействие на внутренние органы, тонизирующий, иммуностимулирующий эффект – это раз. Стимуляция мыслительных функций и речи – это два. Веселое общение – это три.

Футбол – пальчиковая игра

Какой мальчишка не любит футбол? Пальчиковый футбол, когда нужно вести мяч пальчиками или ловить мяч, чтобы не пропустить гол. Оба футболиста могут быть на руках ребенка, а можно разделить.

**Игровой самомассаж**.

Это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже, а также от мышц и суставов. Одновременно с этим в кору головного мозга поступает информация, которая не только оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, но и способствует увеличению резервных возможностей функционирования головного мозга. Традиционная пальчиковая гимнастика вызывает возбуждение локальных участков мозга, а игровой самомассаж оказывает тотальное воздействие на кору, что предохраняет отдельные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг.

**Дыхательная гимнастика**.

С помощью этих упражнений не только ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении, и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

**Дыхательные упражнения** - эти упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

Плоскостопие - это заболевание опорно-двигательного аппарата человека, которое характеризуется изменением, или деформацией формы стопы.

Естественное укрепление организма способствует укреплению стопы. Ребенку полезно плавать — лучше кролем, но можно и просто барахтаться у края бассейна — важно, что происходит гребок ногой. Полезно ходить босиком — по песку или по камушкам (не острым).

Формирование свода стопы нуждается в постоянной тренировке, для этого хорошо подходят босоногие прогулки. Желательно, чтобы ребенок хотя бы иногда ходил по песку, траве, камушкам и прочим неровностям

**Литература:**

1. Зажигина О.А. Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

2. Коноваленко С.В., Кременецкая М.И. Развитие психо-физиологической базы речи у детей дошкольного возраста с нарушениями развития. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

3. Крупенчук О.И., Воробьёва Т.А. Исправляем произношение: Комплексная методика коррекции артикуляционных расстройств. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2010.

4. Фадеева Ю.А., Пичугина Г.А., Жилина И.И. Игры с прищепками: творим и говорим. – М.: ТЦ Сфера, 2012