**Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ**

**Консультация для родителей**

**Цель:**

• познакомить родителей с современными здоровьесберегающими технологиями, применяемыми в ДОУ;

• показать применение технологий в ходе работы с детьми среднего дошкольного возраста;

• дать соответствующие рекомендации по данному вопросу;

**План проведения.**

1. Вступительное слово воспитателя.

2. Просмотр презентации «Здоровьесберегающие технологии

**Ход работы.**

**1. Выступление воспитателя.**

Позвольте начать моё выступления со стихотворения В. Крестова "Тепличное создание":

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится - вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов - богатырей.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Как выглядит здоровый ребенок? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон. Он не хлюпает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогания, головную боль, или боли в животе, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд. Много ли таких здоровых детей? Нет. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические данные: физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей.

Древняя восточная мудрость гласит: «Человек в молодости тратит здоровье на то, чтобы заработать деньги, а в старости тратит деньги на то, чтобы выкупить здоровье. Но никому это пока не удавалось».

Внимание к вопросам здоровья в последние годы заметно возросло. Педагогическая общественность осознает, что и воспитатель может сделать для здоровья дошкольника много полезного. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровье-сберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Забота о воспитании современного ребенка является приоритетной в моей работе. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

Сейчас хотелось бы предложить Вам посмотреть презентацию по теме «Здоровье-сберегающие технологии».

**2. Просмотр презентации.**

Здоровье-сберегающие технологии.

Наша цель на сегодня:

• познакомить с современными здоровье-сберегающими технологиями ДОУ;

• показать применение технологий в ходе работы с детьми дошкольного возраста;

• дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.

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

Итак, что же такое здоровье-сберегающие технологии? И что мы понимаем под термином современные здоровье-сберегающие технологии?

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающий процесс - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей дошкольного возраста и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

ЗОЖ включает в себя …

Привитие культурно-гигиенических навыков

Правильное питание

Витаминизация

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

физкультурные занятия проходят 2-3 раза в неделю (15-20 мин.),

самостоятельная двигательная деятельность детей;

 звуковая гимнастика

подвижные игры

динамические паузы (физкультминутки, рекомендуются в качестве профилактики при утомлении.)

утренняя гимнастика

пальчиковая гимнастика – для развития мелкой моторики рук, способствующей

развитию, мозговых центров речи.

• гимнастика бодрящая (проводится ежедневно после дневного сна) ;

• прогулки;

• физкультурные досуги, спортивные праздники;

• Элементы игрового массажа, самомассажа.

• Релаксация – минутка, помогающая снять напряжение с анализаторов и успокоить организм. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы.

• Дыхательная гимнастика – гимнастика, способствующая правильному развитию дыхания, умение регулировать частоту, глубину вдохов и выдохов. Развивать умение с помощью дыхания сохранять и укреплять свое здоровье.

Зрительная гимнастика – для глаз, помогает укреплять мышцы глаз, развивать остроту, боковое зрение, восприятие.

Профилактика сохранения правильной осанки и плоскостопия – с помощью традиционного и нетрадиционного спорт инвентаря.

Наряду с традиционными технологиями в ДОУ используются и нетрадиционные.

Технологии музыкального воздействия – вставляются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий - для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Ритмопластика-развивает чувство ритма, музыкальный слух и вкус, умение правильно и красиво двигаться, умение чувствовать и передавать характер музыки, укрепляет различные группы мышц и осанку.

Сказкотерапия–используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Десять золотых правил здоровьясбережения:

• Соблюдайте режим дня!

• Больше двигайтесь!

• Обращайте больше внимания на питание!

• Спите в прохладной комнате!

• Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

• Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

• Гоните прочь уныние и хандру!

• Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

• Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

• Желайте себе и окружающим только добра!

Перечисленные современные виды здоровье-сберегающих технологий применяются мною в ходе работы с детьми комплексно. Но результат был бы еще лучше, если бы прослеживалась некая взаимосвязь в решении данного вопроса между ДОУ и нашими родителями. Все, что мы делаем в детском саду должно находить поддержку в семье.

Я рассказали вам сегодня много интересного. Надеюсь, что информация окажется для вас полезной. И в завершении мне бы хотелось напомнить о том, что личный пример в любом деле важнее всего!

Спасибо за внимание!