МБДОУ «Детский сад № 29 «Улыбка»

**Консультация для родителей «Здоровьесберегающие технологии в детском саду»**

Воспитатель

группы раннего возраста:

Ершова Г. Е.

**г. Майкоп 2019г.**

Консультация для родителей «Здоровьесберегающие технологии в детском саду»

**Здоровье** – одна из главных ценностей в жизни. Каждый **родитель хочет**, чтобы его ребенок был сильным, бодрым, энергичным: бегал, не уставая, катался на велосипеде, плавал, играл с ребятами во дворе, не болел. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание работе, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить **здоровье детей**. Одной из главных задач и нашего сада является сохранять, укреплять физическое, психологическое и социальное **здоровье дошкольника**.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление **здоровья воспитанников**. Их комплекс получил в настоящее время общее название *«****здоровьесберегающие технологии****»*.

Главное назначение таких новых **технологий** – объединить педагогов, психологов, медиков, **родителей** и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие **здоровья**. Так что же такое *«****здоровьесберегающая технология****»*? **Здоровьесберегающая технология** – это целостная система воспитательно-**оздоровительных**, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и **родителей**, ребёнка и доктора.

Формы организации **здоровьесберегающей** работы в дошкольном учреждении.

В нашем дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению **здоровья** и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению **здоровья** и снижению заболеваемости.

Для детей дошкольного возраста плавание в бассейне — отличный способ закаливания. Кроме того, в результате регулярных занятий для дыхания начинает использоваться больший объем легких, и дети становятся сильнее, выносливее, жизнерадостнее. У них крепкий сон и хороший аппетит.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы прогулка давала эффект, нами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время, которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

При выборе подвижных игр и игровых упражнений мы стараемся соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулируем допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

Безусловно, особое значение в воспитании **здорового** ребёнка в нашем дошкольном учреждении придаётся развитию движений и физической культуры на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки;

в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;

в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

Именно поэтому в нашем **детском саду** используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

• Занятия по традиционной схеме;

• Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности

• Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;

Одним из важнейших компонентов укрепления и **оздоровления детского организма**, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе *(летом)* или в помещении *(в зависимости от погодных условий)*. Два раза в неделю у детей проводится *«ритмическая гимнастика»*. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в **детском саду** проводятся физкультминутки.

Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Длительность составляет 3-5 минут.

Наряду с различными **оздоровительными** мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

• Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя.

• Гимнастика игрового характера. Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы (*«лыжник»*, *«конькобежец»*, *«петрушка»*, *«цветок»*).

• Ходьба по массажным дорожкам, массажным коврикам. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, это способствует формированию стопы и укреплению организма детей.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит **здоровье человека**, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

Методика применения дыхательных упражнений:

Вдох через нос, выдох через рот в сомкнутые трубочкой губы, сочетать дыхательные упражнения с общеразвивающими упражнениями, формировать дыхание смешанного типа.

Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём **здоровье**, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний. Точечный самомассажпроводится строго по специальной методике.

Для повышения сопротивляемости организма простудным заболеваниям в нашем **саду** детям рекомендовано полоскание зева отварами трав.

Дети в течение всего года получают витаминные напитки из шиповника, фиточаи *(****смородина****, малина)*; компоты, обогащенные аскорбиновой кислотой.

В нашем **детском саду** также используются такие формы **здоровьесберегающих технологий**, как:

• 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.

• Сказкотерапия используется для психо-терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.

• **Технологии** музыкального воздействия используется в качестве вспомогательного средства, как часть других **технологий**, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя.

• Занятия из серии *«****Здоровье****»* в качестве познавательного характера.

• **Технологии** эстетической направленности реализуется на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформление помещений к праздникам.

**Оздоровительная работа в нашем саду** усиленно проводится и в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния **детского организма**.

Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками *(подвижные игры, труд, занятия физической культурой)* проводятся в часы наименьшей инсоляции.

**Здоровье детей в детском саду** — это ответственность и персонала сада, и **родителей**. Общими усилиями нужно постараться создать детям все условия для правильного и **здорового развития**.