**Консультация для родителей**

**«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ и семье»**

Одной из основных задач каждого дошкольного образовательного учреждения является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Поэтому в каждом дошкольном учреждении уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно - оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются с целью сохранения и укрепления здоровья ребенка.

**Задачами здоровьесберегающих технологий являются:**

* сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе;
* обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
* конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

**Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**

* медико-профилактические;
* физкультурно-оздоровительные;
* технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
* здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
* здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

**Здоровьесберегающие технологии включают в себя пять основных направлений:**

* работа с детьми в различных видах деятельности;
* закаливание;
* точечный массаж;
* гимнастика;
* организация двигательного режима;
* игры, которые лечат;
* физкультура;
* водные процедуры;
* ароматерапия;
* фитотерапия;
* витаминотерапия и фитолечение.
* технологии музыкального воздействия посредством слушанья музыки.

В нашем учреждении отводится большая роль здоровьесберегающим технологиям, но более приоритетным направлением деятельности нашего учреждения является физкультурно-оздоровительная и лечебно-профилактическая работа.

Организованная образовательная деятельность позволяет получать детям доступные их возрасту знания о человеке, формирует у детей необходимые умения, совершенствует психологические процессы (восприятие, мышление, речь, а также побуждает ребёнка к активной познавательной деятельности).

**Формирование культурно-гигиенических навыков** и навыков самообслуживания у детей через разные виды деятельности позволяет воспитать у них такие качества как опрятность, аккуратность, соблюдение чистоты и порядка, навыков культуры еды, как неотъемлемой части культуры поведения. Так как правильная организация питания даёт ребёнку ответы на вопросы: Что есть? Как есть? Когда есть? Ритуалы приготовления к приёму пищи, знания о пользе и вреде продуктов – всё это формирует в детях культуру здорового образа жизни с малых лет.

Формирования всех этих навыков задача сложная, требующая систематичности, большого терпения, единства требований со стороны взрослых. Необходимо сделать этот процесс доступным, интересным, увлекательным. Для этого следует использовать следующие методические приёмы: пение колыбельных песен, слушанье музыки создают для ребёнка чувство психологического комфорта и расслабления.

Хотелось бы обратить внимание на использование потешек. Чтение потешек является своеобразным методом телесной терапии в раннем возрасте, помогающей налаживанию отношений между взрослым и ребёнком, развитие общей моторики и развитие мелкой моторики рук способствует закреплению полезных привычек.

Таким образом, воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса способствует созданию условий для здорового образа жизни и укрепления здоровья ребенка.

**В физическом развитии и оздоровлении детей особое место уделяется закаливающим процедурам.** Закаливание способствует укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Также подобные мероприятия содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Закаливание будет эффективно, если оно обеспечивается в течение всего дня. Главное – это:

* чёткое соблюдение режимных моментов;
* чёткая организация теплового и воздушного режима;
* рационально подобранная одежда для детей (зависит от сезона, местонахождения ребёнка, т. е. в группе или в прохладном помещении);
* соблюдение режимов прогулок при температуре 10-20 градусов;
* сон в проветренном помещении;
* хождение босиком в группе, на физкультурных занятиях при температуре пола 18 градусов;
* хождение по мокрым дорожкам не более 1 мин;
* обтирание влажным полотенцем (особенно в летний период);
* воздушные ванны;
* контрастное обливание ног при температуре 36-26 градусов;
* гигиенические процедуры;
* обширное умывание (руки до локтя, воротниковая зона и лицо).

**Уход за полостью рта и зубами** – является основной составляющей профилактикой заболеваний зубов. Обучение, по уходу за зубами и полостью рта, начинаем с 2-3 лет, показывая детям как нужно правильно полоскать рот после еды, как пользоваться зубной щёткой, знакомим с последовательностью чистки зубов. Полоскать рот можно кипячёной водой или с добавлением ромашки.

**Точечный массаж** - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в местах расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Точечный массаж также служит, как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Особенно хороший результат, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший).

Для детей раннего возраста рекомендуется массаж (игровые упражнения): массаж лица; массаж шеи; массаж живота; массаж грудной области; массаж ушной раковины; массаж головы; массаж шейных позвонков; массаж рук; массаж ног.

**Игровой массаж.** Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. Например:

1-я точка: "В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли"

2-я точка: "Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок"

3-я точка: "Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим"

4-я точка: "Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись"

5-я точка: "Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть"

6-я точка: "Руки надо растереть, чтобы больше не болеть"

7-я точка: "И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть"

Заканчивая массаж, дети говорят: Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми". Эти слова - своеобразная установка для них на весь день.

Гимнастика - это универсальное средство физического развития человека.

**Общеукрепляющая гимнастика** – это организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. Во время гимнастики повышается эмоциональный тонус, развивается двигательная активность, ребенок получает положительные эмоции от движений в коллективе сверстников. Снимается напряжение от пробуждения после ночного сна, собирается внимание, дисциплинируется поведение.

**Бодрящая гимнастика** или гимнастика пробуждения проводится после дневного сна для запуска всех жизненно важных процессов организма. Является хорошим стимулом для поднятия настроения.

**Пальчиковая гимнастика**. Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата.

**Пальчиковые игры** позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Они развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластинку с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества. Например: "Кошка".

Посмотрели мы в окошко (пальцами обеих рук делают «окошко») По дорожке ходит кошка («бегают» указательным и средним пальцами правой руки по левой руке). С такими усами! (показывают «длинные усы») С такими глазами! (показывают «большие глаза») Кошка песенку поет, (хлопки в ладоши) Нас гулять скорей зовёт! («зовут» правой рукой)

**Артикуляционная гимнастика** – это система упражнений для развития речевых органов. Цель такой гимнастики – выработка полноценных движений речевых органов, необходимых для правильного произношения звуков и подготовка речевого аппарата для речевой нагрузки. Проведение артикуляционной гимнастики способствует рождению правильных звуков и усвоению слов сложной слоговой конструкции.

**Использование физкультминуток** во время проведения организованной образовательной деятельности способствует снижению утомления у детей, а также активизируется мышление и повышается умственная работоспособность.

**Дыхательная гимнастика** - это система упражнений на развитие речевого дыхания. Цель – формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох и длительный выдох). При речевом дыхании значительно увеличивается дыхательный объём и вентиляция легких, газообмен, и кровь быстрее и легче обогащается кислородом, что способствует развитию способности произносить длинные фразы и является профилактикой заикания. Дыхательные упражнения позволяют очистить слизистую оболочку дыхательных путей и улучшает дренажную функцию бронхов, укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает самочувствие ребёнка.

**Гимнастика глаз.** Бытует мнение, что глаза - зеркало души. Чистые блестящие глаза детей - признак хорошего здоровья, а здоровье необходимо беречь, а глаза тем более, потому что до 80% информации из окружающего мира, мы получаем через органы зрения. Глядя в глубину глаз новорожденного, специалист уже может предположить грозит ему близорукость, дальнозоркость или нет. Упражнения для глаз проводятся с целью укрепления мышц глазного яблока, снятия глазного напряжения и для профилактики близорукости.

**Корригирующая гимнастика** (ходьба по корригирующей дорожке). Цель такой гимнастики - укрепление свода и связок стоп, что является хорошим средством для профилактики и исправления плоскостопия.

**Игры, которые лечат.**

Живопись с помощью пальцев**.** Такой вид рисования благотворно влияет на психику ребёнка, так как успокаивает и расслабляет.

Работа с глиной.Работа с глиной оставляет приятное ощущение, помогает расслабится. Глина обладает свойствами способствующими заживлению ран. Занятие с глиной позволяет снять стресс, помогает выражению чувств.

**Игры на развития мелкой моторики.** Эти игры имеют положительное значение для развития психики ребенка и установления психического комфорта. При взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние.Развитие мелкой моторики и тактильно-мнемической чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирует произвольное внимание и память.

**Подвижные игры** способствуют развитию двигательной активности детей, направлены на социализацию, формирование нравственности и познавательного развития.

 **Речевые игры** позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальных слух развивается в тесной связи со слухом речевым. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства. Кроме того, формирование речи у человека идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности. Например: "Дождь".

Дождь, дождь, дождь с утра. (Хлопки чередуются со шлепками по коленям.) Веселится детвора! (Легкие прыжки на месте.) Шлёп по лужам, шлеп-шлеп. (Притопы.) Хлоп в ладоши, хлоп-хлоп. (Хлопки.) Дождик, нас не поливай, (Грозят пальцем.) А скорее догоняй! (Убегают от "дождика".)

Таким образом, комплекс мероприятий современных здоровьесберегающих технологий, который проводится у нас в дошкольном учреждении, позволяет создать оптимальные условия для формирования культурного здорового образа жизни и улучшить качество здоровья каждого ребёнка. Все эти технологии можно применять дома со своим ребёнком!!!

**Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.** Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами, родителями. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств!

Подготовила инструктор по физической культуре