Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №134 города Тюмени

Консультация для родителей

***«Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ»***



Подготовила: Логунова А.П.

Воспитатель 1 квалификационной категории

**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.

*Цель* здоровьесберегающих образовательных технологий, обеспечить

дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как: технологии сохранения и стимулирования здоровья; технологии обучения ЗОЖ, коррекционные

технологии.

Необходимо создавать педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.

**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.

**Нетрадиционные технологии, используемые в ДОУ**

* 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 здоровьесберегающих технологий применяются с детьми комплексно. Все, что мы делаем в детском саду должно находить поддержку в семье.

Спасибо за внимание!