

**Консультация для родителей на тему:
«Современные здоровьесберегающие
технологии в детском саду»**

Воспитатель
Котлова Елена Александровна

Екатеринбург
2023

В последнее время вопрос о состоянии здоровья наших детей, к сожалению, встает особенно остро, как перед родителями, так и перед педагогами. Нашим детям в современном мире приходится расти и развиваться на фоне угрожающей экологической ситуации, постоянного стресса. Это не может не отражаться как на физическом, так и на психологическом здоровье ребенка.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Поэтому сегодня усилия сотрудников ДООУ как никогда направлены на оздоровление ребенка – дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «Здоровьесберегающие технологии».

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его багажом знаний, умений, навыков, необходимых для введения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Главное назначение таких технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. В нашем дошкольном учреждении применяются следующие формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия – это организованная форма обучения, проводимая 3 раза в неделю в спортивном зале;
- утренняя гимнастика – это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей;
- подвижные и спортивные игры – это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических напряжений;
- пальчиковая гимнастика – это тренировка тонких движений пальцев и кисти рук;

- артикуляционная гимнастика – это упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти;

- гимнастика для глаз – это упражнения для снятия глазного напряжения;

- двигательно – оздоровительные физкультминутки – это динамические паузы для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла;

- бодрящая гимнастика – это переход от сна к бодрствованию через движения;

- «дорожка здоровья» - это массажный коврик, способствующий формированию сводов стоп и профилактике плоскостопия, снижению утомляемости и повышению иммунитета;

- закаливающие процедуры – обеспечивают тренировку защитных сил организма, повышения его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условия внешней среды (нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня; прогулки на свежем воздухе не менее 4 часов в любую погоду);

- физкультурные досуги, спортивные праздники - это тематические праздники, такие как «День защитника отечества», способствующие формированию здорового образа жизни и воспитывающие стойкий интерес к физкультуре и спорту.

- музыкальные занятия – способствует развитию музыкального слуха, чувства ритма, гибкости и пластичности, формированию правильной осанки.

- релаксация (с помощью тихой, успокаивающей музыки, звукам природы) – помогает сбалансировать положительные и отрицательные эмоции, обеспечивает поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.

Уважаемые родители приглашаем вас к тесному взаимодействию в данном направлении работы. Нами разработаны картотеки по всем видам вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий, мы охотно поделимся с вами методическими рекомендациями, а так же поможем подобрать комплекс упражнений для совместных занятий с ребенком в домашних условиях. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении. Это залог и успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.