**Консультация для родителей**

 **«Здоровьесберегающие технологии в**

**повседневной жизни детей дошкольного возраста»**

 «Здоровье- это та вершина, которую каждый должен покорить сам»

В. Шененберг

Интенсивное развитие современного общества в последнее время предъявляет все более высокие требования к человеку и его здоровью. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Тема здоровья актуальна для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Но еще более актуальным становится вопрос о состоянии здоровья детей. Поэтому особое значение в системе образования приобретает проблема разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни.

На сегодняшний момент в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения, способствующих развитию индивидуальных возможностей ребенка. Не только педагоги дошкольных учреждений, но и родители должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Работая в детском саду, я поняла, что показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Но как это сделать, какими средствами и путями. Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, показало, что родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий и даже от здорового соперничества в подвижных играх.

По мнению А. В. Ахаева здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании — технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. Одним из путей решения этой проблемы в нашем ДОУ является целенаправленное использование в процессе физического и музыкального воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Включение здоровьесберегающих технологий не только в образовательную работу, но и в домашнюю необходимое условие для полноценного развития детей, их социальной адаптации, формирования как физической, так и психологической культуры. В работе дошкольного учреждения активно внедряются такие здоровьесберегающие технологии как:

• технологии сохранения и стимулирования здоровья: пальчиковая, дыхательная и артикуляционная гимнастика, дорожки здоровья, гимнастика для глаз, ритмика, динамические паузы, релаксация, подвижные и спортивные игры и т. д. ;

• технологии обучения здоровому образу жизни: система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ «Культура здоровья с детства», точечный массаж, спортивные праздники;

• коррекционные технологии: арт-терапия, музыкотерапия, сказкотерапия, психогимнастика, и т. д.

В домашних условиях можно использовать следующие здоровьесберегающие технологии:

1) Валеологические песенки – распевки (несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению)

2) Дыхательная гимнастика (занятия включают упражнения дыхательной гимнастики). В результате проведения дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления детей.

3) Артикуляционная гимнастика. Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

Задачи артикуляционной гимнастики на занятиях:

• Развивать певческие способности детей.

• Формировать артикуляцию различных звуков.

• Закреплять артикуляционные уклады этих звуков в слогах, словах, фразах.

• Совершенствовать дикцию детей посредством тренировки подвижности и точности движений языка и губ.

• Развивать музыкальную память, запоминания текста песен, внимание.

• Учить детей правильно расставлять акценты при пропевании слов, фраз.

4) Пальчиковые игры. Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Эти упражнения превращаются в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивает фантазию.

5) Музыкотерапия. Музыкотерапия – важная составляющая музыкально – оздоровительной работы не только ДОУ, но и родителей. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности. Предлагаемый список музыкальных произведений, рекомендованных для проведения музыкотерапии можно попросить у музыкального руководителя детского сада.

Внедряя в домашний быт комплексное сочетание этих технологий, я пришла к выводу, что:

1. У детей повышается интерес.

2 Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.

3. Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.

4. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

5. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.

Домашние занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Результатами использования в повседневной жизни дошкольника здоровьесберегающих технологий работы являются:

• повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;

• стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка;

• повышение уровня речевого развития;

• снижение уровня заболеваемости;

• стабильность физической и умственной работоспособности.