Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Города Костромы «Детский сад № 76»

**Консультация для родителей**

**«Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в организации работы по физическому развитию детей в детском саду»**

**Инструктор по физкультуре**

**Баландина Т.А.**

**Кострома 2015**

**ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК - УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК**

**Что такое здоровьесберегающие технологии?**

Это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации различных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья дошкольников и педагогов.

***Технология*** (от греческих слов «techne» - искусство, умение и «logos» - учение, наука) - **совокупность знаний и способов деятельности**.

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:** обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыкиздорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В России у детей до семи лет среди заболеваний занимают:

**1 место** - заболевания органов дыхания; **2 место** - инфекционные и паразитарные болезни; **3 место** - болезни нервной системы и органов чувств; **4 место** - заболевания органов желудочно-кишечного тракта.

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, предусматривает:

1. Здоровье физическое.
2. Здоровье психическое.
3. Здоровье социальное.
4. Здоровье нравственное.

**Критерии оценки здоровья**:

* Уровень работоспособности.
* Оценка наличия вредных привычек.
* Выявление физических дефектов.
* Оптимальный двигательный режим.
* Рациональное питание.
* Закаливание и личная гигиена.
* Положительные эмоции.
* Социальное благополучие.

**Формы занятий:**

* с использованием профилактических методик;
* с применением функциональной музыки;
* с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
* через оздоровительные мероприятия;
* создание здоровьесберегающей среды.
* **Средства здоровьесберегающих технологий:**

 1.***Средства двигательной направленности:***

* элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание);
* физические упражнения;
* физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, логоритмика, самомассаж и массаж.

2.***Оздоровительные силы природы*** : - солнечные и воздушные ванны,- водные процедуры, - фитотерапия,

3.***Гигиенические факторы :***- выполнение санитарно-гигиенических требований, - личная и общественная гигиена, - проветривание, - влажная уборка помещений, - соблюдение режима дня - соблюдение питьевого режима

**Методы здоровьесберегающих технологий:** фронтальный, групповой, практический метод, познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, метод индивидуальных занятий.

**Существуют следующие приемы:**

1.Защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения).

2. Компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, самомассаж, массаж, стрейчинг, детская йога, упражнения для профилактики плоскостопия, профилактики зрения)

3.Стимулируюшие (элементы закаливания, приемы психотерапии, фитотерапии).

С учетом этого **программа здоровьесбережения включает следующие компоненты:**

1. Рациональное питание.
2. Оптимальная для организма двигательная активность.
3. Соблюдение режима дня (с учетом индивидуальных биоритмов: «жаворонки», «голуби», «совы»).
4. **«Жаворонки»** - рано просыпаются, но и рано ложатся спать, высокоактивны днем;**«Совы»** - просыпаются поздно, ложатся поздно, высокоактивныночью. **«Голуби»** занимают промежуточное положение, среди взрослого населения они составляют 50% общей численности. Учет индивидуальных биоритмических особенностей - необходимое условие для рациональной организации деятельности, а, следовательно, и режима дня.
5. Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.
6. Повышение психоэмоциональной устойчивости.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. ***Цель таких занятий*** - активный отдых, восстановление и укрепление здоровья, сохранение и повышение работоспособности. Эффективность оздоровительной деятельности во многом зависит от знания педагогами условий и образа жизни семей их воспитанников, а также от комплексного подхода к ее организации с учетом имеющихся условий и профессиональных навыков коллектива. Лучше делать меньше, но профессионально, чем много, но некачественно.

**Существует десять золотых правил здоровьесбережения:**

1. **Соблюдайте режим дня!**
2. **Обращайте больше внимания на питание!**
3. **Больше двигайтесь!**
4. **Спите в прохладной комнате!**
5. **Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!**
6. **Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
7. **Гоните прочь уныние и хандру!**
8. **Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
9. **Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
10. **Желайте себе и окружающим только добра!**

 Здоровьесберегающие технологии, которые используются в МАДОУ

 города Костромы «Детский сад №76

1. **Утренняя гимнастика** (проводится ежедневно) включает в себя:

креативная гимнастика**,** дорожка препятствий, танцевальная зарядка.

1. **Гимнастика для глаз** (проводится 2 раза в день для снятия напряжения глазной мышцы и профилактики близорукости)
2. **Физминутки**  (проводятся на статичных занятиях – математике, развитии речи, обучении грамоте, рисовании – для снятия мышечного напряжения)
3. **Пальчиковые игры** (проводятся 2-3 раза в день для развития мелкой моторики, в конце физкультурных занятий)
4. **Дыхательная гимнастика** (проводится 1-2 раза в день на утренней гимнастике и физкультурном занятии или прогулке для восстановления дыхания и с целью укрепления дыхательной мускулатуры)
5. **Упражнения для коррекции плоскостопия**  (проводятся на утренней гимнастике и физкультурном занятии для формирования опорно-двигательного аппарата и укрепления свода стопы)
6. **Упражнения для коррекции и укрепления осанки** (проводятся на утренней гимнастике и физкультурном занятии-для профилактики нарушения и укрепления осанки)
7. **Коммуникативные танцы** (физкультурных занятий, утренней зарядки проводятся во время досугов, праздников)
8. **Минуты шалости (игры для поднятия настроения, игротерапия)**
9. **Гимнастика пробуждения** (проводится ежедневно после сна для поднятия тонуса и бодрости)
10. **Массаж и самомассаж** (проводится 1-2 раза в неделю на физкультурном занятии для положительного воздействия на все органы и системы)
11. **Игровой стрейчинг** (проводится 1-2 раза в месяц на физкультурном занятии для растягивания и эластичности мышц)
12. **Йога для детей (**проводиться 1-2 раза в месяц для гибкости и умения управлять своим телом)
13. **Фитбол-гимнастика (**проводиться во время физкультурных занятий для приобретения двигательной сноровки, координации движений и сохранению равновесия)
14. **Детская аэробика** (направлена на поддержание хорошего самочувствия, жизненного тонуса, оздоровлению организма для укрепления дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата)
15. **Логоритмическая гимнастика** проводится на утренней гимнастике, физкультурном занятии для коррекции речи и движения)
16. **Подвижные игры и игры-эстафеты** (проводятся на физкультурном занятии и на прогулке для поддержания необходимого двигательного режима)
17. **Плавание** (проводиться 2 раза в неделю)
18. **Закаливающие мероприятия** с использованием солнца, воздуха и воды (стопотерапия – хождение по солевым, ребристым, колючим дорожкам; растирание тела массажной рукавичкой, в облегченной одежде, утренняя гимнастика в теплый период.





