*Подготовила воспитатель Туркина С.В*

*Консультация для родителей*

*Сохранение и укрепление здоровья детей путем внедрения в работу ДОУ современных здоровьесберегающих технологий*

На современном этапе развития выявлена негативная тенденция к ухудшению состояния здоровья всего населения, а особенно детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст - благоприятный период, когда закладываются основные навыки сохранения и укрепления здоровья, вырабатываются правильные привычки.

Снижением показателей здоровья, на мой взгляд, можно объяснить недостаточным уровнем культуры здоровья в самой семье.

В связи с этим необходимо поддерживать интерес к процессу оздоровления как детей, так и взрослых.

Цель:

- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в практику работы ДОУ.

• Сформировать у детей необходимые знания, умения, навыки по приобщению их к здоровому образу жизни;

• Научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи:

-создание условий для физкультурно-оздоровительной работы в детском саду;

-повышение профессионального мастерства педагогов ДОУ;

-использование в работе с детьми современных здоровьесберегающих технологий.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

• «Не навреди!»;

• сознательности и активности;

• непрерывности здоровьесберегающего процесса;

• систематичности и последовательности;

• доступности и индивидуальности;

• всестороннего и гармоничного развития личности;

• постепенного наращивания оздоровительного воздействий;

• возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса;

Здоровьесберегающие технологии:

Су-джок:

Этот метод был разработан южно-корейским ученым профессором Пак Чже Ву. Что же такое Су-Джок? Это в первую очередь самомассаж, который является частью логопедической работы: данный вид массажа не только полезен но и очень интересен детям и положительно сказывается на самочувствии.

-Нормализует мышечный тонус, развивает координацию движений и мелкой моторики;

-Активизирует области кары головного мозга, способствует установлению межполушарных связей;

-Использование элементов Су-Джок терапии в различных видах деятельности.

-Совершенствуются навыки пространственной ориентации, развивается память, внимание.

Технология интересна тем, что подобные упражнения можно проводить не только логопедам и педагогам в детском саду, но и дома самими родителями.

Попробуйте покатать его между ладонями- тут же ощутите прилив тепла и легкое покалывание.

Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение, самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма, увеличивая работоспособность. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук.

Это работу можно проводить перед выполнением заданий, связанных с рисованием и письмом в течении одной минуты для того чтобы снять напряжение и подготовить свои пальцы к работе.

Все движения шариком сопровождаются в соответствии с текстом стихов или потешек.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика дает возможность устанавливать эмоциональный контакт между взрослым и ребенком, развивать у ребенка понимание обращенной речи, активизировать работу пальцев рук, способствовать формированию навыка захвата предмета (развитию мелкой моторики, что в свою очередь имеет важное значение для развития внимания, памяти, мышления ребенка.

Учитывая тот факт, что активные движения пальцев стимулируют развитие речи целесообразно расширять объем пальчиковых игр и систематически использовать их в работе с дошкольниками.

Пальчиковые игры по мотивам русских народных и авторских сказок помогают не только совершенствовать мелкую моторику, но и закреплять знание содержания сказок, развивать речь и образное мышление.

Точечный массаж

Цель: Профилактика простудных и других заболеваний, повышение жизненного тонуса у детей, привития чувства ответственности за своё здоровье. Уверенности в том, что они сами могут улучшить своё самочувствие.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика Стрельниковой А. Н. получила известность в конце 1970-х - 1980-х годов. В молодости Стрельникова А. Н. была певицей, но потеряла голос из-за перенапряжения голосовых связок.

ЗАДАЧИ

1. Учить детей делать короткий, шумный вдох.

2. Учить детей выполнять произвольный выдох, лучше выдыхать через рот.

3. Учить детей сочетать вдох с движением в ритме строевого шага.

Освоение комплекса упражнений Стрельниковой дыхательной гимнастики необходимо начинать с первых трех упражнений: «Ладошки», «Погончики», «Насос», делать не более 4 шумных вдохов, затем пауза – отдых – 3–5 секунд, и снова 4 шумных вдоха. Повторить 8 раз. Каждый последующий день дети осваивают по одному новому упражнению, увеличивая количество вдохов до 32. Если 32 вдоха – движения делать детям тяжело, то нужно дать им отдохнуть 3–5 секунд через 8–16 упражнений.

Если систематически выполнять эту дыхательную гимнастику, то результаты не замедлят сказаться. Дыхательная гимнастика Стрельниковой оказывает на организм ребенка комплексное воздействие:

– положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

– способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;

– улучшает дренажную функцию бронхов;

– восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

– устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолегочной системе (спайки, слипчатые процессы);

– способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений;

– налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;

– исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;

– повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоровляет нервно-психическое состояние у больных.