Консультация для родителей «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

**Современные здоровьесберегающие технологии**

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

**Технология** - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

**Здоровьесберегающая технология**- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

**Здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

**Здоровье физическое** - это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде.

**Физическая активность** - естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении (в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка).

**Здоровье психическое -**это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

**Психическая активность -**потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений; в познании самого себя.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

**Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.**

**Формы организации здоровьесберегающей работы:**

**1. Физкультурные занятия**- это организованная форма обучения. 2 раза в неделю в спортивном зале и один раз на прогулке.

**2. Утренняя гимнастика**- это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей.

**3. Подвижные и спортивные игры**- это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических напряжений.

**4. Пальчиковая гимнастика**- это тренировка тонких движений пальцев и кисти рук.

**5.Артикуляционная гимнастика**- это упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.

**6.Гимнастика для глаз**- это упражнения для снятия глазного напряжения.

**7. Двигательно-оздоровительные физкультминутки**- это динамические паузы для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.

**8. Бодрящая гимнастика**- это переход от сна к бодрствованию через движения.

**9.Коррегирующая гимнастика**- это система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.

**10. Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.**

**11. Физкультурные прогулки.**

**12. Физкультурные досуги**

**13. Спортивные праздники**