

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.



**Консультация для
родителей
«Современные
здоровьесберегающие
технологии в ДОУ»**



Так что же такое «здоровьесберегающая технология»?

Здоровьесберегающая технология - это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни.

Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, **осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.**



Во время занятий ритмопластикой у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка.

Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.



Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

технологии сохранения и стимулирования здоровья;

технологии обучения ЗОЖ;



коррекционные технологии;

технология музыкального воздействия



технология музыкального воздействия

Коррекционные технологии

Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти, необходимые для правильного звукопроизношения.

Технология музыкального воздействия.

Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает, вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии)

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Технологии обучения здоровому образу жизни



Утренняя гимнастика проводится ежедневно 8-10 мин.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком.

Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку.

Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»).