Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №2 с. Карагач»

Прохладненского муниципального района КБР

Структурное подразделение дошкольного образования № 2

**Применение здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни детей дошкольного возраста**

Консультация для родителей

**Подготовила**

**воспитатель средней группы**

**Чекина О. А.**

Ноябрь 2021 г

**«Применение здоровьесберегающих технологий**

**в повседневной жизни детей дошкольного возраста»**

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

 **На сегодняшний день в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения задачам здоровьесбережения, способствующих развитию индивидуальных возможностей ребенка. Поэтому в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание работе, которая направлена на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.**

 **Дошкольный возраст является решающим в формировании здоровья. Именно в период до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очевидна значимость формирования у детей знаний и практических навыков здорового образа жизни. Под здоровым образом жизни понимается активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение собственного здоровья. Применение здоровьесберегающих технологий формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Задачи по сохранению и укреплению физического, психологического и социального здоровья дошкольников являются приоритетными и в нашем детском саду. Здоровьесберегающие технологии, которые мы используем, тесно перекликаются с целями и задачами работы по всем направлениям воспитания и развития детей и применяются с максимально индивидуальным подходом к каждому ребенку. Существуют разнообразные виды здоровьесберегающих технологий: физкультминутки, подвижные и спортивные игры, самомассаж, технологии музыкального воздействия, релаксация, гимнастика пальчиковая, дыхательная и др. Применяются как на занятиях, так и в других видах детской деятельности.**

 **Приведём примеры некоторых видов здоровьесберегающих технологий, которые активно используются в работе учителя -логопеда и музыкального руководителя:**

**• Коммуникативные игры**

 **Играя в коммуникативные игры, дети учатся определять эмоциональное состояние и отражать его с помощью выразительных движений и речи. У них воспитывается доверительное отношение друг к другу, развивается невербальное воображение и образное мышление. Эти игры, направлены на развитие навыков волевой регуляции, на снижение мышечного и эмоционального напряжения, на формирование уверенного поведения, повышения самооценки.**

**Ритмопластика**

 **Это оздоровительный вид гимнастики, в ходе которой задействуются различные группы мышц, развивается чувство ритма, тренируется память и внимательность.**

**Она содержит в себе элементы гимнастики и хореографии. Занятия ритмопластикой способны не только усовершенствовать двигательные функции ребенка, но и улучшить его здоровье в целом.**

**Психогимнастика**

 **Это этюды, игры, упражнения, направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально - личностной сферы.**

**Особенно подходит для детей, у которых чрезмерная утомляемость, истощаемость, непоседливость, вспыльчивость, застенчивость, замкнутость и т. д.**

 **Приемы психогимнастики помогают педагогам в ситуации, когда нагрузки на детей растут, а возможности для отдыха и для эмоциональной и двигательной разрядки становится меньше.**

**• Кинезиологические упражнения**

**Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.**

**Кинезиологические упражнение – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.**

 **Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.**

**Пальчиковая гимнастика**

 **Пальчиковая гимнастика усиливает согласованную деятельность речевых зон, способствует развитию воображения и памяти, а пальцы и кисти рук приобретают гибкость и податливость.**

 **Благодаря пальчиковой гимнастике ребенок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться.**

**Практика показывает, что применение перечисленных технологий, имеющих оздоровительную направленность, неизменно приводит к повышению эффективности воспитательной работы, сохранению и развитию физического и психического здоровья ребенка, формирует у детей привычку к здоровому образу жизни. Более того, здоровьесберегающие технологии направлены на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровьявсех субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Поэтому рекомендуем родителям использовать подобные игры, упражнения и задания в совместной деятельности с детьми в домашних условиях.**