


Консультация для родителей «Здоровьесберегающие технологии»

Подготовила: Абрамовских А.С., воспитатель



Здоровьесберегающие технологии
это один из видов современных
инновационных технологий, которые
направлены на сохранение и
улучшение здоровья всех участников
образовательного процесса в ДОУ.

Использование таких технологий направленно на:

- **формирование у дошкольников основ Валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;**
- **организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.**

Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на 4 группы

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

- динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.)
- подвижные и спортивные игры
- контрастная дорожка

Дыхательная гимнастика

„Ежик”

Ежик добрый, не колючий,
Посмотри вокруг получше.

И.П.- основная стойка.



1- поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом.

2- поворот головы влево - выдох через полуоткрытый рот.

7 раз

https://fsd.multiurok.ru/html/2018/11/19/s_5bf2doaz2691d/1002839_11.jpeg



Пальчиковая гимнастика

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА	
СЛОВА	ДЕЙСТВИЯ
1 Мы делили апельсин	Потираем одну ладошку о другую
2 Много нас	Протягиваем ручки, ладошки от себя, шевелим пальчиками
3 А он один	Сложить одну ладошку в кулачок, другой его обнять
4 Эта долька – для ежа, Эта долька – для стрижа, Эта долька – для утят, Эта долька – для бобра	По очереди загибаем пальчики, начиная с большого.
5 А для волка - кожура	Протягиваем ладошки вперед
6 Он сердит на нас – беда!	Сжимаем кулачки
7 Разбегайтесь – кто куда!	Резко разжимаем пальчики.



Артикуляционная гимнастика

Артикуляционная гимнастика

Горка



Качели



Чашечка



Улыбка-трубочка



Лопатка



Заяц

Вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.

(смотрим вверх)

Вниз морковку опусти

(смотрим вниз)

Только глазками смотри:
Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ай да зайчика умелый!

Глазками моргает.

(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли,

С ними весело плясали.



Подвижные и спортивные игры

- *Они* проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.



Контрастная дорожка

Технологии обучения здоровому образу жизни.

- утренняя гимнастика



Физкультурные занятия

Спортивные развлечения, праздники


День здоровья



СМИ (ситуативные малые игры – ролевая
подражательная имитационная игра)

3 группа Технологии музыкального воздействия.

- музыкотерапия
- сказкотерапия
- библиотерапия

- 
- Методы коррекции поведения детей опираются на потребность личности в повышении своего статуса в обществе.

Родителям важно помнить, что не только медики, воспитатели, физинструкторы, но и они играют важную роль в укреплении и сохранении здоровья своих детей. Родители могут самостоятельно использовать некоторые технологии по здоровьесбережению.