Консультация для родителей «Здоровьесберегающие технологии»

Забота о **здоровье** – одна из важнейших задач в современном мире. Поэтому особое значение в системе образования приобретает проблема разработки и реализации современных **технологий** по охране и укреплению **здоровья детей**.

И педагоги дошкольных учреждений, и **родители** должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, для этого активно внедряя наиболее эффективные **технологии здоровьесбережения**.

Включение **здоровьесберегающих технологий** в образовательную работу и в домашнюю обстановку - необходимое условие для полноценного развития детей, их психологического **здоровья**.

В нашем дошкольном учреждении активно внедряются такие **здоровьесберегающие технологии как**:

• **технологии** сохранения и стимулирования **здоровья**: пальчиковая, дыхательная и артикуляционная гимнастика, коррегирующие гимнастики, дорожки **здоровья**, гимнастика для глаз, динамические паузы, релаксация, подвижные и спортивные игры и т. д. ;

• **технологии обучения здоровому образу жизни**: система мероприятий по **оздоровлению детей в ДОУ**, спортивные праздники;

• коррекционные **технологии**: арт-терапия, музыкотерапия, сказкотерапия, и т. д.

В домашних условиях можно использовать следующие **здоровьесберегающие технологии**:

Дыхательная гимнастика. В результате проведения дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе **оздоровления детей**.

Артикуляционная гимнастика. Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

Пальчиковые игры. Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Эти упражнения превращаются в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивает фантазию.

Музыкотерапия – важная составляющая музыкально – **оздоровительной**работы не только ДОУ, но и **родителей**. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности.

Домашние занятия с использованием **технологий здоровьесбережения**эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Результатами использования в повседневной жизни дошкольника **здоровьесберегающих технологий работы являются**:

• повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;

• стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка;

• повышение уровня речевого развития;

• снижение уровня заболеваемости;

• стабильность физической и умственной работоспособности.

Сайт маам.ри