Консультация для родителей.

**«Традиционные и нетрадиционные здоровьесберегающие технологии»**

**Здоровье** – одна из главных ценностей в жизни. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь.

Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте. Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание работе, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Одной из главных задач и нашего сада является:сохранять, укреплять физическое, психологическое и социальное здоровье дошкольника.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов,инструкторов по физической культуре, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию. Основная задача детского сада — подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Здоровьесберегающие технологии делятся на две группы «традиционные» и «нетрадиционные».

**Цель здоровьесберегающей технологии:** обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья**,**вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

«Традиционные здоровьесберегабщие технологии» -это

* утренняя гимнастика
* физкультурные занятия
* спортивные развлечения, праздники
* День здоровья
* подвижные и спортивные игры
* контрастная дорожка

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы прогулка давала эффект, нами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

* Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время, которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.

**«Нетрадиционные здоровьесберегающие технологии» - это**

* динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.)
* музыкотерапия
* сказкотерапия
* Релаксация.  Гимнастика пальчиковая проводятся с детьми своей возрастной группы  индивидуально либо с подгруппой ежедневно в  любое удобное время, а так же во время занятий.
* Гимнастика для глаз ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.
* Гимнастика дыхательная в  различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.
* Самомассаж. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физминуток, в целях профилактики простудных заболеваний.
* Игры-энергизаторы. Их можно использовать в различные режимные моменты.
* Психогимнастика. 1 раз в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.

**Здоровье детей в детском саду** — это ответственность и персонала сада, и **родителей**. Общими усилиями нужно постараться создать детям все условия для правильного и **здорового развития**.

Предлагаю несколько упражнений для пальчиковый гимнастики по теме «Мое тело»:

**«ЭТО Я!»**

Это глазки. Вот, вот.    (Показываем сначала левый глаз, потом правый)
Это ушки. Вот, вот.    (Беремся сначала за мочку левого уха, потом - правого)
Это нос, это рот.    (Левой рукой показываем рот, правой - нос)
Там спинка. Тут живот.    (Левую ладошку на спину, правую - на живот)
Это ручки. Хлоп-хлоп.    (Показываем обе руки, потом 2 раза хлопаем в ладоши)
Это ножки. Топ-топ.    (Кладем ладони на бедро, потом 2 раза топаем)
Ой, устали! Вытрем лоб.    (Правой ладонью проводим по лбу)

**«УТРОМ ПАЛЬЧИКИ ПРОСНУЛИСЬ»**

Утром пальчики проснулись,    (Разжать кулачки)
Потянулись    (Напрячь, развести пальцы)
И встряхнулись    (Встряхнуть кисти)
Крепко-крепко обнялись,    (Имитация рукопожатия)
За работу принялись.    ("Закатываем рукава")
Налепили куличей,    (Ладошки "лепят" пирожки)
Стали звать к себе гостей,    (Приглашающие движения кистями рук)
Заиграли на рояле    (Имитация игры не клавишах)
И весь день протанцевали.    (Ручки "танцуют")

**«ПАЛЬЧИКИ»**

Этот пальчик маленький,
Этот пальчик слабенький,
Этот пальчик самый длинный,
Этот пальчик самый сильный,    (Все пальчики, начиная с мизинца, дотрагиваются до большого пальца той же руки в ритме стиха; остальные пальцы стараться держать прямыми).
Этот пальчик – толстячок,    (Большой палец пригибается к ладони)
А все вместе – кулачок.    (Все пальчики собираются в кулак)