**Консультация для воспитателей и родителей**

**«Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня ДУ»**

**Здоровьесберегающая технология** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении я уделила большое внимание для создания здоровьесберегающего пространства.

В нашем детском саду оборудован **физкультурный зал** для занятий с разнообразным спортивным инвентарём.

В группах оборудованы **физкультурные уголки,** для развития двигательных умений и навыков.

На территории детского сада имеется **спортивная площадка** с «полосами препятствий», баскетбольные стойки, гимнастические стенки, беговая дорожка, мишени для попадания в цель. в, формированию двигательных умений и навыков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Здоровьесберегающие технологии** | **Организационные формы двигательной**  **деятельности** | **Особенности методики проведения** |
| **Стретчинг – гимнастика**  **Цель: учить детей статическим растяжкам мышц тела и**  **суставно – связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки** | **Утренняя гимнастика,**  **физкультурные паузы,**  **бодрящая гимнастика,**  **физкультурные занятия,**  **обучение плаванию,**  **музыкальные занятия,**  **прогулка** | **Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы**  **Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении.** |
| **Ритмическая гимнастика**  **Цель: формировать у детей средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.** | **Утренняя гимнастика,**  **физкультурные паузы,**  **физкультурные минутки,**  **бодрящая гимнастика,**  **физкультурные занятия,**  **музыкальные занятия,**  **прогулка** | **Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка**  **Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста** |
| **Звуковая гимнастика Лобанова. Разновидность дыхательной гимнастики.**  **Гимнастика состоит из специальных упражнений, связанных с произношением звуков и их сочетанием в определенной работе и строго определенным способом.**  **Цель: упражнять детей в развитии правильного дыхания и произношения звуков.** | **Утренняя гимнастика,**  **физкультурные паузы,**  **физкультурные минутки,**  **бодрящая гимнастика,**  **физкультурные занятия,**  **обучение плаванию,**  **музыкальные занятия,**  **прогулка,**  **логопедические занятия** | **Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.** |
| **Кинезиологическая гимнастика.**  **Цель: развивать умственные способности детей через определенные двигательные упражнения.** | **Утренняя гимнастика,**  **физкультурные паузы,**  **физкультурные минутки,**  **бодрящая гимнастика,**  **физкультурные занятия,**  **музыкальные занятия,**  **логопедические занятия** | **Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.** |
| **Детская аэробика.**  **Цель: развивать и поддерживать у детей в тонусе всех основных групп мышц, укреплять опорно – двигательный аппарат.** | **Утренняя гимнастика,**  **физкультурные паузы,**  **бодрящая гимнастика,**  **физкультурные занятия.** | **Не раньше чем через 60 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста** |
| **Логоритмика.**  **Цель: преодолеть речевое нарушение детей путем развития коррекции двигательной сферы.** | **Утренняя гимнастика,**  **физкультурные паузы,**  **физкультурные минутки,**  **бодрящая гимнастика,**  **физкультурные занятия,**  **музыкальные занятия,**  **логопедические занятия** | **Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.** |
| **Гимнастика для глаз**  **Цель: тренировка мышц органов зрения** | **Утренняя гимнастика,**  **физкультурные паузы,**  **физкультурные минутки,**  **бодрящая гимнастика,**  **физкультурные занятия,**  **музыкальные занятия,**  **логопедические занятия** | **Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.**  **Ежедневно по 3-5 мин. в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста** |
| **Пальчиковая гимнастика**  **Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.** | **Утренняя гимнастика,**  **физкультурные паузы,**  **физкультурные минутки,**  **бодрящая гимнастика,**  **физкультурные занятия,**  **музыкальные занятия,**  **логопедические занятия** | **Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.** |
| **Самомассаж**  **Цель: предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица** | **Утренняя гимнастика,**  **физкультурные паузы,**  **физкультурные минутки,**  **бодрящая гимнастика,**  **физкультурные занятия,**  **музыкальные занятия,**  **логопедические занятия** | **Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму** |
| **Релаксация**  **Цель: снятие у детей внутреннего мышечного напряжения, приведение нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя.** | **Утренняя гимнастика,**  **физкультурные паузы,**  **физкультурные минутки,**  **бодрящая гимнастика,**  **физкультурные занятия,**  **обучение плаванию,**  **музыкальные занятия,**  **прогулка,**  **логопедические занятия** | **Можно использовать спокойную классическую музыку** |
| **Полоролевое физическое воспитание.**  **Цель: развивать двигательные умения и навыки дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями с учетом пола ребенка.** | **Утренняя гимнастика,**  **физкультурные паузы,**  **физкультурные минутки,**  **бодрящая гимнастика,**  **физкультурные занятия,**  **обучение плаванию,**  **музыкальные занятия,**  **подвижные игры на прогулке** | **Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста** |
| **Фитбол – гимнастика.**  **Цель: Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.** | **Физкультурные занятия,**  **логопедические занятия** | **Не раньше чем через 60 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста** |
| **Закаливание по Ю. Ф. Змановскому.**  **Цель: укреплять здоровье детей, применяя эффективные методы закаливания в условиях МДОБУ.** | **Утренняя гимнастика,**  **бодрящая гимнастика,**  **физкультурные занятия,**  **обучение плаванию,**  **музыкальные занятия,**  **прогулка** | **Системность, последовательность.**  **Начинаются закаливающие процедуры после дневного сна, продолжается в течение**  **12 – 15 минут** |

**Используемая литература:**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. № 2. С.21 – 28.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы. - М.: ВАКО, 2007.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. -М., 2002.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2003.

**Подготовила: инструктор по физической культуре,**

**высшей квалификационной категории:**

**САМАРИНА С. А.**