**Консультация для родителей**

**«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми».**

Как известно, и родителей, и педагогов постоянно волнует вопрос: «Как обеспечить полноценное развитие детей, ведь школа уже не за горами?».

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья ребёнка. В этой связи весьма актуальным становится вопрос о внедрении в практику работы детского сада здоровьесберегающих образовательных технологий, т. е. такой организации образовательного процесса, в котором качественное обучение, развитие и воспитание детей происходит без ущерба их здоровью, а наоборот способствует его укреплению. Что же такое *«***здоровьесберегающая технология**»? **Э**то целостная система **воспитательно-оздоровительных**, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и **родителей**.

Детский сад и семья – две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. У современных родителей необходимо формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своего ребенка. Здоровьесберегающие технологии необходимо включать не только в образовательную работу детского сада, но применять и дома - то является важным условием для полноценного развития детей, их социальной адаптации, формирования как физической, так и психологической культуры.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья детей, требуемого по ФГОС в ДОУ, используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

1. Пальчиковая гимнастика.

2. Артикуляционная гимнастика.

3. Дыхательная гимнастика.

4. Различные виды массажей и самомассаж.

5. Элементы музыкотерапии, сказотерапии, пескотерапии, аромотерапии, су-джок-терапии, ауриколотерапии (массаж ушных раковин)

6. Физкультминутки.

7. Упражнения, направленные на профилактику нарушений зрения.

8. Релаксация.

9. Логарифмические занятия.

***Пальчиковая гимнастика*** - это комплекс упражнений, способствующий формированию произвольных, координированных движений пальцев рук.

О значении пальчиковой гимнастики написано немало книг. Ученые пришли к выводу о том, что развитие мелкой моторики рук помогает развивать речь, повышает работоспособность коры головного мозга, развивает у детей технические процессы: мышление, внимание, память, воображение, снимает тревожность.

Движение пальцев и кистей рук имеет особое развивающее значение.

На ладони и на стопе находится более тысячи важных активных точек, воздействуя на них можно регулировать функционирование внутренних органов. Умелыми пальчики становятся не сразу, поэтому различные игры необходимо проводить ежедневно. И - в детском саду, и – дома. Вот пример пальчиковой гимнастики:

**«Мороз».**  
Вечер приближается (разводят руки в стороны),  
Вьюга начинается (качают над головой руками из стороны в сторону).  
Крепчает мороз (с усилием сжимают кулаки),  
- Щиплет щеки, щиплет нос (пальцами слегка щиплют щеки и нос).  
Руки стали замерзать (трут ладони),  
Надо их отогревать (дышат на ладони)!  
Вечер приближается (разводят руки в стороны),  
Темнота сгущается!  
Нам домой давно пора,  
- До свиданья! До утра! (Машут рукой на прощание.)

Так же лепка, рисование, работа с ножницами способствуют развитию мелкой моторики.

***Артикуляционная гимнастика*** - это комплекс специально подобранных упражнений для подвижности речевых органов с целью тренировки их мышц. Детям, имеющим речевые нарушения, необходима **артикуляционная гимнастика**. Она также полезна всем детям как средство профилактики различных речевых нарушений и как средство развития речи. Артикуляционная гимнастика необходима для укрепления мышц языка, для того, чтобы ребёнок при занятии с логопедом мог свободно им управлять и ставить язык в определённое положение, что способствует более быстрой и успешной постановки звука.

**«Весёлый язычок».**

Жил-был весёлый язычок. «Лопаточка».

Он спал, свернувшийся в клубок. «Трубочка».

Вставал всё время по часам. «Часики».

Зарядку делал по утрам. Язычок вверх-вниз.

Он ел блины. «Лопаточка».

И кофе пил. «Чашечка».

И по утрам гулять ходил. «Лошадка».

Играл с сердитой кошкой. «Сердитая кошечка».

Потом он брал лукошко. «Парус».

Грибы в лесу он собирал. «Грибок».

Змею большую увидал. «Змея».

И испугавшись, убежал. «Лошадка».

Он сиганул через забор. «Заборчик».

Закрыл все двери на запор. Сомкнуть губы.

***Массаж*** - это совокупность приемов, посредством которых оказывается дозированное рефлекторное и механическое воздействие на ткани и органы человека с лечебной или профилактической целью.

Виды массажа: поглаживание, растирание, поверхностное и глубокое разминание, легкое похлопывание, вибрация и др.

***Самомассаж*** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.  Самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

Польза детского массажа:

— укрепляет иммунную систему;

— улучшает кровообращение;

— снимает повышенный тонус мышц;

— успокаивает перед сном;

— способствует развитию дыхательной системы;

— способствует нормализации нервных процессов;

— улучшает пищеварение и снимают колики;

Массаж можно проводить, как руками, так и с помощью массажного мяча. Шипы на его поверхности при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение. **Игры с массажными мячиками** можно проводить как по телу малыша, так и используя только его ручки. Вот некоторые примеры массажа:

**Игра с массажным мячиком «Тим и Том».**

Смотрите два котёнка!

Их Тим и Том зовут!

Они сейчас по крыше: «Мяу, мяу!».

Тихонечко идут.

Идут до края крыши,

Идут, идут, идут! (Перебирают пальцами по массажному мячу.)

Посмотрят вниз на землю: «Мяу, мяу!». (Катят мяч от себя, вытягивая локти.)

Тихонько повернут. (Катят мяч к себе, сгибая локти)

Поднимутся повыше, (Перебирая пальцами, прокатывают мяч по туловищу.)

Улягутся поспать,

Обнимутся друг с дружкой: «Мяу, мяу!».

Чтобы мягче было спать. (Ладонь одной руки лежит на тыльной стороне другой, прижимаем мяч к груди, чуть надавливая на него.)

**Массаж для ладошек.**

Разотру ладошки сильно. (Растирают ладони).

Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь с ним сильно,

И вытягивать начну. (Захватывают каждый пальчик у основания, и выкручивающими движениями доходят до ногтевой фаланги.)

Затем руки я помою. («Моют» руки.)

Пальчик в пальчик я вложу. (Пальцы складываются в «замок».)

На замочек их закрою, и тепло поберегу.

Выпущу я пальчики - пусть бегут, как зайчики. (Расцепляют пальчики и перебирают ими.)

***Су-Джок терапия* -** это эффективный метод профилактики и лечения болезней. В переводе с корейского языка Су означает — кисть, Джок – стопа. Су - Джок массажеры, в виде массажных шариков в комплексе с массажными металлическими кольцами широко используются в коррекционной работе.

Приемы Су-Джок **терапии**: массаж колючим шариком, специальными кольцами, магнитами и теплыми греющими палочками, а также семенами разных растений (ручной массаж кистей, массаж стоп).

Шариком можно стимулировать зоны на ладонях, а массажные колечки надеваются на пальчики. Ими можно массировать труднодоступные места. Если покатать его между ладонями – тут же ощутите, прилив тепла и лёгкое покалывание. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. **Использование Су-Джок терапии** в работе с детьми открывает большие возможности. Универсальность Су- Джок терапии в том, что её могут использовать и в домашних условиях. Сделать занятия более разнообразными и интересными помогает художественное слово. И массаж становится не скучным. Отрабатывая движения и рассказывая сказку вместе со взрослым, ребенок развивает мелкую моторику рук и точность произношения слов этой сказки, заучивает стихи и рассказывает их сам.

**Массаж пальцев эластичным кольцом.**

(Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.)  
 **«Дорожка».**Кольцо на пальчик надеваю,  
И по пальчику качу.   
Здоровья пальчику желаю,  
Ловким быть его учу!

***Гимнастика для глаз.*** Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;

- предупреждения утомления;

- тренировки глазных мышц;

- укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Обычно образец выполнения каждого действия показывает взрослый, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами. Вот одна из них.

**«Теремок».**

Терем- терем- теремок!

(Движение глазами вправо- влево.)

Он не низок, не высок,

(Движение глазами вверх- вниз.)

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит.

(Моргают глазами.)

Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса.   От того, насколько здоровы наши дети, зависит будущее современного общества. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.  Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

