



## Консультация для родителей. Здоровьесберегающие технологии.

Во всех программах воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях, ведущую роль играют мероприятия, связанные с охраной здоровья ребенка, уровнем физического, психического развития. Укрепление здоровья воспитанников идет через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

Выделяют три группы здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: ритмопластика, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж.

3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика.

Важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в нашем детском саду — это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности.

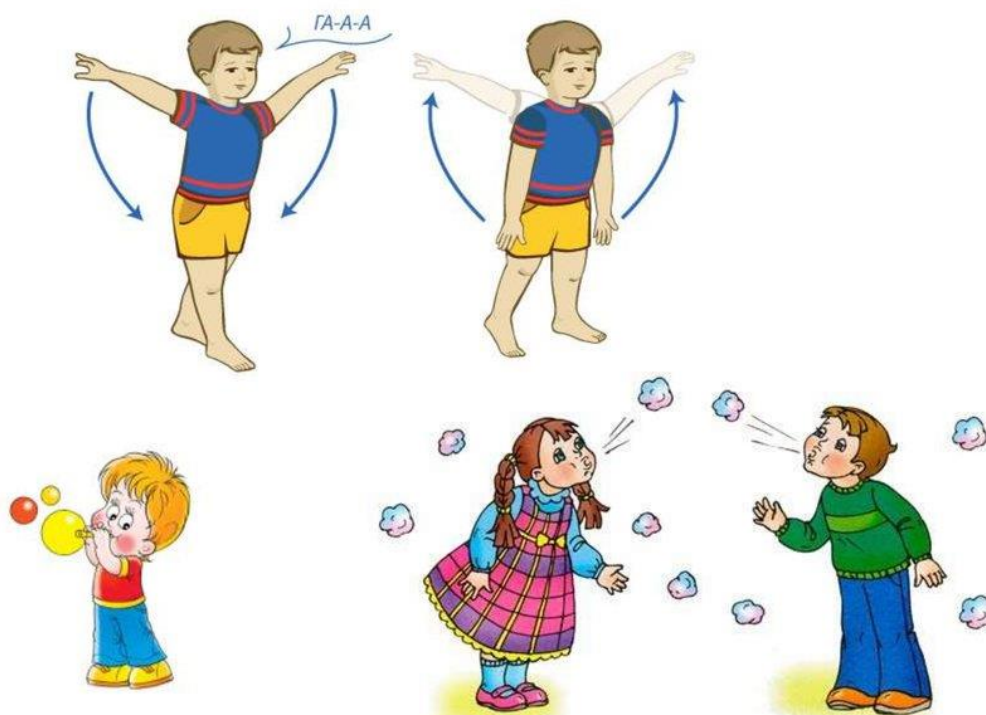
Музыкальная деятельность с использованием технологий здоровьесбережения эффективна при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. В соответствии с этим строится планирование, направленное на усвоение детьми определенного содержания, и педагогической импровизации, варьирующей ход деятельности, ее содержание и методы. Успех невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование детей в группе.

### Дыхательная гимнастика.

Включает в себя упражнения дыхательной гимнастики. Она помогает сохранить и укрепить здоровье ребенка. Дает возможность не терять бодрости и жизнерадостности, сохранять высокую работоспособность, нормализуют развитие голоса, но и служит охраной голоса от заболеваний. Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

## Дыхательные упражнения



## Пальчиковые игры.

Несложный стихотворный текст одновременно с движениями пальцев очень полезно. Пальчиковые игры Е. Железновой, В. Коноваленко, проводятся чаще всего под музыку - как попевки, песенки, которые сопровождаются показом пальчикового и теневого театра.

Регулярное включение в организованную музыкальную деятельность пальчиковых игр и сказок:

- стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей;
- совершенствует внимание и память;
- формирует ассоциативно-образное мышление;
- облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма.

## Пальчиковые игры

