

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 101 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 101 города Тюмени)

Мельникайте ул., д. 79, г. Тюмень, 625039

Тел./факс: (3452) 20-77-84, е-mail: det­\_sad\_101@mail.ru

http://www.sad101.ru

**Консультация для родителей**

**«Здоровьесберегающие технологии"**

Выполнил:

Инструктор по физической культуре

Шабалина Светлана Якубовна

Тюмень, 2022

Цель: познакомить педагогов с видами здоровьеберегающих технологий.

Уважаемые коллеги как вы думаете, что самое главное в жизни? (Ответ: здоровье)

 Здоровье всего дороже.  В здоровом теле – здоровых дух

Предлагаю проверить, насколько активно вы сами заботитесь о свое здоровье и способствуете его укрепления. Упражнение я работаю над своим телом»

Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь. 1. Я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику. 2. Я ежедневно совершаю пешие прогулки. 3. Я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом. 4. Я соблюдаю режим дня. 5. Я эмоционально уравновешен. 6. Я выполняю профилактику заболеваний. Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем «здоровье»? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведете ли вы здоровый образ жизни. Для следующего упражнения предлагаю разделиться на 4 команды (по карточкам).

1 станция.

У каждой команды лист с текстом пальчиковой гимнастики. Командам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом.

1,2 команде

Сбил, сколотил –

вот колесо.

Сел да поехал.

Ах, хорошо!

Оглянулся назад –

одни спицы лежат.

3,4 команде

Жил-был зайчик длинные ушки.

Отморозил зайчик носик на опушке.

Отморозил носик, отморозил хвостик

И поехал греться к ребятишкам в гости.

Там тепло и тихо, волка нет,

И дают морковку на обед

2 станция.

Су джоку.

Раз катаем, два катаем

И ладошки согреваем.

*(катаем шарик вертикально)*

Раз катаем, два катаем

И ладошки согреваем.

*(катаем шарик горизонтально)*

Катаем, катаем, катаем

Сильней на шарик нажимаем.

*(катаем шарик вертикально)*

Как колобок мы покатаем,

Сильней на шарик нажимаем.

*(катаем шарик в центре ладошки)*

3 станция.

Кинезиологические упражнения.

«Замок»

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить в замок. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы на обеих руках.

«Ухо – нос»

Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

«Симметрические рисунки»

Рисовать в воздухе обеими руками линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и т.д. (20-30 сек.)

4 станция.

“Весёлая неделька” гимнастика для глаз

- Всю неделю по - порядку,  
Глазки делают зарядку.  
- В понедельник, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву,  
И обратно в высоту.

- Во вторник часики глаза,  
Водят взгляд туда – сюда,  
Ходят влево, ходят вправо,  
Не устанут никогда.

- В среду в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем  
Так игру мы продолжаем.

- По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.

- В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.

- Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.

- В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.

- Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!

Упражнение «Подари нежные ощущения»

Найдите, пожалуйста, себе пару и образуйте два круга. Стоящие во внутреннем круге закрывают глаза и протягивают вперед руки ладонями вверх. Стоящие во внешнем круге переходят от человека к человеку и дарят нежные прикосновения.   Затем, стоящие меняются местами. В заключении, разговор об ощущениях и эмоциях.

Здоровьесберегающие технологии**—** это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медицинского работника.

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий:

— обеспечить дошкольнику возможность не только сохранения здоровья, но и его укрепления;

— сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

— научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

1. Физкультурные занятия;
2. Самостоятельная деятельность детей;
3. Подвижные игры;
4. Утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);
5. Двигательно-оздоровительные физкультминутки;
6. Физические упражнения после дневного сна;
7. Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
8. Физкультурные прогулки (в парк, на стадион);
9. Физкультурные досуги;
10. Спортивные праздники;
11. Оздоровительные процедуры в водной среде.

Мы ознакомились с некоторыми здоровьесберегающими технологиями, которые я применяю в своей работе.

 Я благодарю вас за внимание, мне было очень приятно общаться с вами. Все упражнения, которые мы с вами выполняли, вы можете выполнять и с детьми дома.

Наш мастер-класс   хочу закончить с прекрасных слов:

Здоровые дети – в здоровой семье.

Здоровые семьи – в здоровой стране.

Здоровые страны – планета здорова.

Здоровье! Какое прекрасное слово!

Так пусть на здоровой планете

Растут здоровые дети!