**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 16 «ЧЕБУРАШКА»**

**Консультация с родителями
 подготовительной группы
на тему: «Здоровьесберегающие мероприятия в ДОУ»**

**Воспитатель: Толкодубова И. А.**

 **г. Каспийск 2023г.**

Известно, что здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста. Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни. Здоровьесберегающие технологии — это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу.

 Образование - культура - здоровье являются фундаментальной основой здоровьесберегающей системы, стратегической целью которой является формирование гармонично развитой личности. Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагога – это рациональная организация занятия. Показателем рациональной организации образовательного процесса являются:

• объем учебной нагрузки – количество занятий и их продолжительность;

• занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, физминутки и др.

**Утренняя зарядка**в детском саду является каждодневным занятием, направленным на выполнение различных комплексов физических упражнений. Основная цель занятий – это улучшение состояния здоровья детей, укрепление мышечного аппарата и оздоровление организма. Благодаря утренней зарядке повышается жизненный тонус и физическая выносливость, а также развивается выдержка и дисциплина. Утренний комплекс физических упражнений влияет на повышение жизнедеятельности организма дошкольника. Определенная физическая нагрузка на мышцы активизирует работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы Дети младшего дошкольного возраста могут каждый день выполнять несложные упражнения в течение 8–15 минут.

 **Физкультминутки**

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко может применяться с детьми любого возраста. Цель проведения физкультурной минутки: - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях; - обеспечить кратковременный активный отдых для обучающихся во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; - мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; - мышцы кисти работающей руки. Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3–4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5–2 минут.

Пример физкультминутки:

«Дети по лесу гуляли,

За природой наблюдали!

Вверх на солнце посмотрели,

И их лучики погрели.

Бабочки летали,

Крылышками махали.

Дружно хлопнем: раз, два,

три, четыре, пять,

Нам пора букет собрать.

Раз присели, два присели,

В руках ландыши запели»

**Гимнастика для глаз.** Такие упражнения необходимы для того, чтобы сохранить зрение малышам. Ведь 90% информации поступает как раз через глаза. Они работают на протяжении всего времени бодрствования ребенка, испытывая подчас колоссальную нагрузку. Упражнения для глаз, которые можно делать с малышами, достаточно просты. Необходимо с ними поморгать, попросить зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль. Также детям интересно следить за пальчиком, который то приближается к носу, то отдаляется от него.

**Гимнастика для пальчиков** для развития мелкой моторики и развлечения детей важно проводить с ними регулярную разминку рук. Учеными было доказано, что именно стимуляция пальцев рук крох способствует развитию речи. Кроме того, она необходима для того, чтобы малыш лучше справлялся с рисованием и письмом и меньше уставал при проведении занятий.

**Дыхательная гимнастика**. Очень важно уделять внимание и правильному дыханию. Во время вдоха грудная клетка должна расширяться, при этом входящий в легкие воздух попадает в альвеолы, где кровь насыщается кислородом. Важно, чтобы малыши дышали не поверхностно, а полной грудью. Для этих целей хорошо подходит упражнение «паровозик». При ходьбе необходимо делать движения руками, изображающие езду поезда и говорить «чух-чух». Также хорошо делать наклоны – вначале вдох, потом туловище сгибается в сторону и выдох. Популярно в ДОУ и упражнение «часики»: детки становятся прямо и начинают махать руками вперед и назад, произнося при этом «тик-так».

**Подвижные игры**

Это игры с правилами, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений.

**Гимнастика пробуждения.**

Эти здоровьесберегающие технологии в детском саду используются нами постоянно для профилактики переутомлений, невротических реакций, а в ряде случаев и коррекция неблагоприятных психосоматических состояний детей на занятиях.