Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 117 общеобразовательного вида» г.Сыктывкара

**Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

(консультация для родителей)

**Воспитатели:** Решетникова В.И. *(1-ая категория)*

Катаева С.В. *(1-ая категория)*

Здоровьесберегающая технология- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития

В связи с этим актуальной становится интегрированное включение здоровьесберегающих технологий в образовательное пространство ДОУ.

В ДОУ чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям

1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Динамические паузы

- Подвижные и спортивные игры

- Релаксация

- Гимнастика (корригирующая, ортопедическая пальчиковая, для глаз, дыхательная и др

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

- Физкультурные занятия

- Проблемно-игровые :игротренинги, игро- терапия

- Коммуникативные игры

- Точечный самомассаж

- технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья малышей

3. Коррекционные технологии

- Технологии музыкального воздействия

- Арт-терапия

- Сказкотерапия

- Технологии воздействия цветом

- Психогимнастика

Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня:

Утренняя гимнастика:

- дыхательная гимнастика;

- пальчиковая гимнастика;

- общеразвивающие упражнения;

- танцевальные упражнения;

Во время занятия:

- гимнастика для глаз.

Физкультминутки на занятиях:

- дыхательные упражнения;

- пальчиковая гимнастика.

Перед сном:

- релаксация, саморегуляция.

После сна:

- гимнастика пробуждения;

- дыхательная гимнастика;

- ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).

Формы закаливания

Четкая организация теплового и воздушного режима в помещении; режим проветривания; соблюдение режима прогулок; одежда ребенка в соответствии с погодными условиями; гигиенические процедуры( летом- мытье ног после прогулки в теплой воде) утренний прием детей на свежем воздухе.

-мытье ног в прохладной воде(летом после прогулки)

Одной из самых действенных закаливающих **процедур** в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы прогулка давала эффект, нами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего вида деятельности и погодных **условий**. Дети в детском саду гуляют 2 раза в день.