**Консультация для родителей «Здоровьесберегающие технологиив дошкольном образовании».**

 Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья детей, поэтому встает вопрос о превентивной работе, о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Эта работа в данном направлении ложится на плечи педагогов.

 Насколько современные педагоги готовы реализовывать в образовательном процессе принципы здоровьесберегающих технологий?

Рассмотрим данный вопрос на примере одного дня в детском саду. Здоровьесберегающие технологиив дошкольном образовании- технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

 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 и обеспечивающая ребенку возможность сохранения здоровья.

 Задача педагога: сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни у дошкольников, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
Важно понимать, что Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).
Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, предусматривает:

* Здоровье физическое.
* Здоровье психическое.
* Здоровье социальное.
* Здоровье нравственное.

 Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:
- улучшение памяти, внимания, мышления; повышение способности к произвольному контролю; улучшение общего эмоционального состояния; повышается работоспособность, уверенность в себе; стимулируются двигательные функции; снижается утомляемость; развивается дыхательный и артикуляционный аппарат; стимулируется речевая функция.
 Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как на занятиях так и в повседневной жизни.
Цветотерапия— это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.
Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ.
Оранжевый повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.
Желтый как символ солнца, снимает напряжение и даёт надежду.
Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. К тому же он помогает при кашле, успокаивает, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.
Синий помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.
Фиолетовый действует мягко. Дает силу при энергетическом истощении, не провоцирует депрессии, пессимизм и бессилие.
 Цветотерапия направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый яркий мир детства и радости.
 Исходя из этого, сформулировала следующие задачи: обогащать сенсорный и эмоциональный опыт детей; повышать уровень эмоциональной отзывчивости и коммуникативности детей; формировать навыки самоконтроля через знакомство с приемами управления чувствами. Все эти задачи направлены на обогащение сенсорно-эмоционального опыта детей.
Маленькие дети очень восприимчивы и впечатлительны, они требуют к себе особо бережного отношения. Поэтому старалась создать в группе максимально комфортную обстановку. В первую очередь это касается интерьера группы, где ребенок проводит достаточно много времени. Предпочтение отдавала теплой цветовой гамме помещения группы. Дети в детском саду постоянно ощущают на себе воздействие замкнутого пространства, поэтому старалась зонировать помещение еще и с помощью цвета.
 Например, в спальне – успокаивающий и расслабляющий нежно-голубой цвет; в комнате отдыха – зеленые цвета на фоне светло-желтых стен; в группе нежный персиковый цвет вуали на окнах создает атмосферу уюта и тепла; в раздевалке, где требуется активность детей – яркие шкафчики и цветные панно.
 Кроме этого, детей в группе должен окружать разнообразный яркий и красочный дидактический материал, к которому дети имеют свободный доступ и могут самостоятельно его использовать.
 Хочу предложить вашему вниманию несколько игр, направленных на развитие цветовосприятия и цветоощущения. Все игры просты, но они хороши тем, что можно придумать множество вариантов их использования в зависимости от решаемой задачи.

**Сценарий развлечения в старшей группе «Дорога к доброму здоровью»**

Цель: формировать у детей ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи: воспитывать у детей чувство опрятности и аккуратности, закрепить знания о значении витаминов, навыков гигиены, создать радостное настроение.

МОЙДОДЫР: Все Чуковского читали

 И меня давно узнали.

 Я великий умывальник,

 Знаменитый Мойдодыр,

 Умывальников начальник

 И мочалок командир.

*(поворачивается к другим ведущим)*

Со мной мои хорошие

Надежные помощники:

Старый друг проверенный

Полезная бактерия.

Она просто и легко

Превращает молоко

В простоквашу и кефир.

*(протягивает Мойдодыру стакан кефира)*

БАКТЕРИЯ: Поправляйся, Мойдодыр!

МОЙДОДЫР: Познакомьтесь - витамины!

 А вот этот С и В.

ВЕДУЩИЕ: Нынче к доброй медицине

 Мы покажем путь тебе.

ВИТАМИН А: Чтобы были вы красивы!

ВИТАМИН В: Чтобы не были плаксивы!

ВИТАМИН С: Чтоб в руках любое дело

 Дружно спорилось, горело!

ПОЛЕЗНАЯ БАКТЕРИЯ: Чтобы громче пелись песни,

 Жить, чтоб было интересней!

ВСЕ ВМЕСТЕ: Нужно сильным быть, здоровым!

МОЙДОДЫР: Эти истины не новы

 Только вы ответьте мне

 Путь к загадочной стране,

 Где живет здоровье ваше,

 Все ли знают, дружно скажем…

*(дети отвечают «да»)*

ПОЛЕЗНАЯ БАКТЕРИЯ: Но дорога не проста,

 Из-за каждого куста

 Может недруг появиться,

 Вам придется с ним сразиться.

 Потому перед дорогой

 Разомнитесь-ка немного.

*(подвижный танец)*

МОЙДОДЫР: Вы готовы отправиться в путь? Садитесь поудобнее, поезд отправляется.

*СТАНЦИЯ «ЧИСТЮЛЬКИНО»*

МОЙДОДЫР: В нашем садике живу уж не первый год,

 Откровенно вам скажу - славный вы народ!

 Никогда у нас ребята не едят немытых ягод,

 Чистят зубы, моют уши.

*(Грязнуля берет одного из ребят за руку и таинственно шепчет)*

ГРЯЗНУЛЯ: Лучше ты меня послушай:

 Я живу и бед не знаю,

 Мыло в глаз не попадает,

 Щетка десны не дерет,

 Губка жесткая не трет,

 Огурцы, морковь не мою!

 Хочешь, друг, пойдем со мною.

МОЙДОДЫР: Не ходи ты с ней, не пробуй,

 Загрызут тебя микробы.

 Разорвут тебя на части,

 Не видать грязнулям счастья.

*(выскакивают вредные бактерии, не найдя другой жертвы, набрасываются на Грязнулю)*

МОЙДОДЫР: Что ж, поможем ей, друзья,

 Ведь бросать её нельзя!

*(Грязнуля плачет и протягивает к ребятам руки)*

МОЙДОДЫР: Нам тебя, Грязнуля, жалко,

 Дарим мыло и мочалку!

*(Грязнуля показывает эти предметы бактериям, они пугаются и убегают; снимает парик, умывается и становится чистой)*

ГРЯЗНУЛЯ: Я себя давно забыла,

А теперь лицо умыла

Да и стала вспоминать

Платье что ли постирать.

МОЙДОДЫР: Постирай его скорее

Может к вечеру успеешь.

Будет праздник в д/с

А мы отправляемся дальше

*(звучит музыка «Паровозик облачко»)*

СТАНЦИЯ «РАСТЯПИНО»

1 поросёнок: Было всё как в старой книжке,

Повстречался мне волчишко.

Где-то он про нас проведал

И решил нас съесть к обеду.

Всех хотел перехитрить,

А пришлось его лечить.

*(волк воет жалобно)*

Хоть и зной, а жаль беднягу,

Побежал он по оврагу.

Там за корень зацепился,

Поскользнулся, повалился.

И теперь он инвалид.

ВОЛК: У меня нога болит,

Я раскаиваюсь горько! *(плачет)*

Забинтуй меня восьмёркой.

Обещаю: никогда

Я не сделаю вреда.

Поросят я есть не буду,

И скажу я всем и всюду:

Коль собрался ты идти

Будь внимателен в пути

*(2-ой поросёнок берёт вату и йод, хочет намазать рану, волк не даёт)*

Убери скорее йод,

Так болячка заживёт!

2-ой поросёнок: Как не стыдно, трус волчишко,

Все девчонки и мальчишки

Знают с ранних детских лет:

Там микробам хода нет,

Где как стражник у ворот

Их встречает грозный йод!

Чуть пощиплет – не беда!

Заживёт-то навсегда!

*(мажет волка)*

1-ый поросёнок: Что ж, в порядке все, пойдём!

*(волк хватается за ногу и стонет)*

1-ый поросёнок: Может это перелом?

2-ой поросёнок: Это нам в больнице скажут,

Шины мы пока привяжем,

Чтобы кости укрепить

И в дороге не сместить.

*волк тихо воет)*

1-ый поросёнок: До чего же ты крикливый

И какой нетерпеливый!

Ну теперь, друзья, идите

Только под ноги смотрите.

*СТАНЦИЯ «КРЕПЫШКИНО»*

КРЕПЫШ*:* Говорил я им зимой,

Закалялись бы со мной:

Утром бег и душ бодрящий

Как для взрослых, настоящий.

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет!

Не послушались – болеют.

МАЛЬЧИКИ: Поздно поняли мы, братцы,

 Как полезно закаляться!

 Кончим кашлять и чихать,

 Станем душ мы принимать

 Из водицы ледяной *(поёживаются)*

КРЕПЫШ: Погодите, ой-ой-ой,

 Крепким стать нельзя мгновенно,

 Закаляйтесь постепенно!

 ПЕСНЯ «Закаляться нужно детям»

МОЙДОДЫР: Ну вот мы и дошли до станции!

СТАНЦИЯ «ЗАРЯДКИНО»

СПОРТСМЕН: Со здоровьем дружен спорт

Стадион, бассейны, корт,

Зал, каток – везде вам рады!

За старание в награду

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши твёрды!

Только помните, спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физ. зарядки.

Не играйте с дрёмой в прятки,

Быстро сбросьте одеяло,

Встали – сна как не бывало!

СТАНЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ»

ВИТАМИН А: Человек на свет родился,

 Встал на ножки и пошёл!

ГРЯЗНУЛЯ: С ветром, солнцем подружился,

 Чтоб дышалось хорошо!

ВИТАМИН В: Приучал себя к порядку

 Рано утром он вставал,

ГРЯЗНУЛЯ: Бодро делал он зарядку,

 Душ холодный принимал!

ПОЛЕЗНАЯ БАКТЕРИЯ: Он к зубным врачам, представьте,

 Не боясь совсем, пришёл!

ГРЯЗНУЛЯ: Он ведь чистил зубы пастой,

 Чистил зубы хорошо!

РОМАШКА: Человечек за обедом

 Чёрный хлеб и кашу ел.

 Вовсе не был привередой,

ГРЯЗНУЛЯ: Не худел и не толстел!

СПОРТСМЕН: Каждый день он бегал, прыгал,

 Много плавал, в мяч играл.

 Набирал для жизни силы,

ГРЯЗНУЛЯ: Он не ныл и не хворал!

(ГРЯЗНУЛЯ ПРЕВРАТИЛАСЬ В ЧИСТЮЛЮ И НИКТО ЕЁ НЕ УЗНАЁТ)

МОЙДОДЫР: Да кто ты не пойму я?

ГРЯЗНУЛЯ: Я бывшая Грязнуля,

 Мне нынче стало ясно,

 Что чистой быть прекрасно!

ПОЛЕЗНАЯ БАКТЕРИЯ: Смотри, она отмылась

 И как переменилась!