**Здоровьесберегающие технологии по ФГОС в ДОУ**

**Советы родителям по здоровьесбережению детей.**

*«Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.*

**Здоровье** – величайшая социальная ценность. Хорошее **здоровье** – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Проблема **здоровья** в любом обществе и при любых социально-экономических и политически ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна.

В дошкольном возрасте у ребенка воспитывается привычка к **здоровому образу**жизни как необходимость для дальнейшего формирования гармонически развитой личности.

В федеральном государственном **образовательном** стандарте дошкольного **образования** также одна из приоритетных задач – «охрана и укрепление физического и психического **здоровья детей,** в том числе их эмоционального благополучия».

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

* формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
* организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы.

***Советы родителям по здоровьесбережению***

**Совет 1:** Старайтесь активно участвовать в охране здоровья ребенка и оздоровлении его организма. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте, как полезны для здоровья выполнение правил личной гигиены, утренняя зарядка, закаливание, правильное питание.

**Совет 2:** Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища, так как все это является очень важными элементами охраны здоровья ребенка.

**Совет 3:** Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

**Совет 4:** Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

**Совет 5:** Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма и оздоровлению.

**Совет 6:** Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

**Совет 7:** Для охраны здоровья ребенка очень важно организовать ребенку правильное питание и воспитывать положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

**Совет 8:** Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой, расческой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

**Совет 9:** Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для здоровья и жизни.

**Совет 10:** Не отправляйте больного ребенка в школу. Вызовите врача. Проветривайте помещение, делайте влажную уборку и неукоснительно следуйте медицинским назначениям.

**Совет 11:** Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его охранять и укреплять свое здоровье.

**Совет 12:** Способствуйте развитию критического отношения к разным видам рекламы и умению противостоять ее негативному воздействию, к развитию медиаграмотности.

 ***Упражнения для профилактики заболеваний дыхательной системы.***

Мы постарались подобрать  упражнения по профилактике заболевания дыхательной системы. Легкие упражнения можно чередовать с более сложными, это позволит разнообразить деятельность детей. Движения и речевой материал заучивать с детьми предварительно не обязательно,  упражнения проводятся по подражанию вместе с Вами. Важно не забывать, что упражнения должны быть эмоционально насыщенными, проводить их нужно в игровой форме, чтобы они приносили вашему ребенку радость и удовлетворение.

**«Пастушок дудит в рожок»**

*Цель .*Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

*Материалы*: рожок, дудочка.

  *Ход игры:* попросите ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Покажите, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть.

**«Перо»**

*Цель.*Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

   *Материалы: в*еревка, 2 стульчика, перышки.

    *Ход игры*: натяните веревку между стульями и привяжите к ней перышки. Посадите ребенка на расстоянии 50 см напротив перышек. Предложите ребенку по сигналу, сделав глубокий вдох, сильным выдохом сдуть одно перышко, а затем и другое, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой, а щеки надуть.

распрямлении туловища. 2 упражнение. Медленные с усилием наклоны головой вперед - вниз – назад - вверх. Дыхание произвольное, глубокое, продолжительное без задержки. Упражнение улучшает кровообращение шеи и головы.

Кинезиологические упражнения  укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы, способствуют растягиванию плевральных спаек, выведению мокроты, уменьшению застойных явлений в легких, совершенствуют механизм дыхания и. координации дыхания и движений

1) Вдохнуть полное дыхание очень медленно, но сильно, через ноздри, стараясь вдыхать как можно дольше.

2) Задержать дыхание на несколько секунд.

3) Выдохнуть воздух очень сильно одним дыханием через широко открытый рот.

4) Успокоить легкие очистительным дыханием.

А вот очистительное дыхание йогов, действием которого объясняется удивительная сила и крепость легких, встречаемая у йогов. Йоги, обыкновенно, заканчивают свои дыхательные упражнения этим очистительным дыханием.

Очистительное дыхание проветривает и очищает легкие, возбуждает все их клеточки и повышает общее здоровье всего организма, освежая всю систему.

1) Вдохнуть полное дыхание.

2) Удержать дыхание на нисколько секунд.

3) Сжать губы, как бы для свистка, не раздувая щек, затем, со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затем, на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух, и затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет весь выдохнуть. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.

 Задерживание дыхания

Это очень важное упражнение, которое имеет целью усилить и развить дыхательные мускулы, а вместе с тем и легкие. Частая практика этого упражнения неизбежно приведет к расширению грудной клетки. Йоги нашли, что временное задерживание дыхания после того, как легкие наполнены воздухом, приносит большую пользу не только дыхательным органам, но также органам пищеварения, нервной системы и всей крови. Они нашли, что временное задерживание дыхания очищает воздух, который остается в легких от прежних дыханий и содействует наилучшему поглощению кислорода кровью. Они знают также, что такое задержанное дыхание собирает из легких накопившиеся там отбросы и при выдыхании воздуха уносит их с собой, благодаря большой силе выдыхания. Эта сторона, т. е. очищений легких, быть может, самое важное в задерживаемом дыхании, и йоги рекомендуют это упражнение для лечения различных расстройств желудка, печени и для лечения болезней крови, точно так же они находят, что оно уничтожает дурной запах изо рта, который очень часто зависит просто от плохо вентилируемых легких.

1) Стать прямо.

2) Вдохнуть полное дыхание.

3) Задержать дыхание в груди, насколько возможно дольше.

4) С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот.

5) Проделать очистительное дыхание.

 Возбуждение легочных клеточек

Это упражнение предназначено для того, чтобы возбуждать деятельность воздушных клеточек в легких. Но начинающий не должен злоупотреблять этим упражнением; вообще, это упражнение должно проделываться с большею осторожностью. После первых опытов некоторые могут заметить как бы легкое головокружение.

1) Стать прямо; держать руки по сторонам тела.

2) Вдохнуть воздух медленно и постепенно.

3) Выдыхая, медленно ударять по груди кончиками пальцев в разных местах.

4)  Задержать дыхание и ударять по груди ладонями рук.

5) Проделать очистительное дыхание.

  Упражнение на ходу

1) Идти с высоко поднятой головой, и со слегка вытянутым подбородком, держа плечи назад и обращая внимание на то, чтобы шаги были равной длины.

2) Вдохнуть полное дыхание, мысленно считая до восьми и делая в это время восемь шагов так, чтобы счет соответствовал шагам, и вдыхание было бы сделано как бы в восемь приемов, но без перерыва.

3) Медленно выдохнуть воздух через ноздри, таким же образом считая до восьми и делая в это время восемь шагов.

4) Задержать дыхание, продолжая идти и считая до восьми.

5) Повторять это упражнение до тех пор, пока вы почувствуете, что устали. Затем перестаньте на время и продолжайте, когда совсем отдохнете. Некоторые йоги варьируют это упражнение, задерживая дыхание и считая до четырех, и затем выдыхают, считая до восьми. Попробуйте этот способ, если он окажется для вас более легким и приятным, то держитесь его.

Детям нравится выполнять эти упражнения, они считают их игрой, и вместе с этим приносят неоценимую пользу для укрепления здоровья.

Дети- наше будущее и будущее всей нашей нации. Мы должны вместе приложить максимум усилий, чтобы вырастить здоровое поколение.