**Консультация для родителей**

**Здоровьесберегающие технологии в условиях пандемии**

В условиях распространения новой коронавирусной инфекции *(COVID- 19)* сохранение **здоровья** наших воспитанников приобрело для нас первостепенное значение. Для того что бы, снизить распространение **пандемии** нужно соблюдать требования Роспотребнадзора.

Санитарно - эпидемиологическими требованиями в ДОУ являются:

- ежедневный «утренний фильтр» (термометрия, родители приходят в масках, обработка рук детей и родителей антисептиком. Обработка входных дверей и ручек, дезинфекция столов и всех поверхностей, а также мытьё игрушек дезинфицирующими средствами.

- проведение влажной уборки помещений с использованием дезинфицирующих средств, проветривание и обеззараживание воздуха, создание условий для соблюдения правил личной гигиены.

- усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на сохранение **здоровья ребенка-дошкольника.** Одним из средств решения обозначенных задач становятся **здоровьесберегающие технологии**, без которых немыслим педагогический процесс работы детского сада.

«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть **здоровыми и сильными**, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

**Здоровье -** это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

**Здоровьесберегающие технологии -** это позитивные воздействия на **здоровье** детей путем различных **оздоровительных мероприятий.**

Виды **здоровьесберегающих технологий:**

**-** медико-профилактические **технологии**;

**- физкультурно-оздоровительные технологии**;

**- технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов**, валеологическое просвещение родителей;

**- здоровьесберегающее образование детей.**

Задачи **здоровьесбережения:** сохранение **здоровья**детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности, создание адекватных условий для развития, обучения, **оздоровления детей**, создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения становление культуры **здоровья педагогов.**

Медико-профилактические **технологии**: проведение медосмотров, соблюдение режима дня, организация профилактических мероприятий, рациональное питание - включение в рацион богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком. Витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты, использование поливитаминов по 1-2 драже в день в обычных дозировках в **период** эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в два раза. Контроль и помощь в обеспечении требований СаНПиН.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов**:

**-** семинары;

**-** тренинги;

**-** консультации для педагогов.

Валеологическое просвещение родителей:

**-** дни открытых дверей;

**-** выступления на родительских собраниях;

**-** консультации;

**-** информация для стендов;

**-** памятки;

**-** презентации;

**-** буклеты;

**-** образовательный сайт ДОУ.

**Физкультурно-оздоровительные технологии**:

**-** утренняя гимнастика;

**-** закаливание;

**-** культурно-гигиенические навыки;

**-** организация прогулок;

**-** валеологические занятия;

**-** пальчиковая гимнастика;

**-** подвижные и спортивные игры;

**-** гимнастика после сна;

**-** дорожки **здоровья**;

**-** динамические паузы;

**-** дыхательная гимнастика;

**-** массаж и самомассаж.

Утренняя гимнастика очень важна для ребенка с самого раннего возраста. Она помогает быстрее проснуться и восстановить все функции организма после длительного ночного сна. Помогает сделать ребенка выносливее, усилить иммунитет.

**Культурно - гигиенические навыки**

В настоящее время очень актуально, чтобы дети как можно чаще мыли руки. Нам следует стремиться к тому, чтобы соблюдение правил личной гигиены стало для детей естественной потребностью, такой же, как потребность в пище, сне, отдыхе, игре, а навыки гигиены постепенно совершенствовались и становились привычными. Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребёнка полезные для **здоровья**навыки закреплять их, чтобы они становились привычками.

Проведение НОД по **здоровьесберегающим технологиям -** формирование потребностей в **здоровом образе жизни**, закрепление знаний **здоровых и вредных привычках**, расширение знаний о КГН.

**Дыхательная гимнастика**

Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани. Улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание. Способствует восстановлению нормального крово и лимфоснабжения. Повышает общую сопротивляемость организма. При выполнении дыхательной гимнастики важно, чтобы дети правильно дышали и при вдохе надувался животик, а при выдохе сдувался.

Самомассаж учит детей сознательно заботиться о своём **здоровье.** Является профилактикой простудных заболеваний. Прививает им чувство ответственности за своё **здоровье,** уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

**Массаж «Неболейка»**

Чтобы горло не болело, мы погладим его смело,

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать,

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком,

«Вилку» пальчиками сделай и массируй уши смело,

Знаем, знаем да- да-да, нам простуда не страшна!

**Пальчиковая гимнастика.**

При упражнении пальцев рук **применяем следующие приёмы**:

- вытягивание каждого пальца и надавливание на него;

- растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый пальчик колечко.

Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

**Гимнастика после сна**

Проводимая после сна гимнастика тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности, кровообращение, дыхание, обмен веществ. В комплекс бодрящей гимнастики включаются упражнения с простейшими тренажерами *(*массажные коврики, ребристая доска).

Все эти **здоровьесберегающие технологии** мы используем в своей работе,

чтобы сохранить и укрепить **здоровье своих воспитанников**.