

## **Консультация для родителей «Здоровьесберегающие технологии и возможность их применения в домашних условиях».**

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был сильным, бодрым, энергичным: бегал, не уставая, катался на велосипеде, плавал, играл с ребятами во дворе, не болел. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание работе, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Одной из главных задач и нашего сада является: сохранять, укреплять физическое, психологическое и социальное здоровье дошкольника.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

Основная задача детского сада — подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их

воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Цель здоровьесберегающей технологии: обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

#### **Задачи здоровьесберегающей технологии:**

1. Обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе.

2. организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактике нарушений плоскостопия и осанки.

3. Осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.

Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на 4 группы:

#### **1 группа Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

- динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.)

- подвижные и спортивные игры

- контрастная дорожка

#### **2 группа Технологии обучения здоровому образу жизни.**

- утренняя гимнастика

- физкультурные занятия

- спортивные развлечения, праздники

- День здоровья

- СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)

#### **3 группа Технологии музыкального воздействия.**

- музыкотерапия

- сказкотерапия

#### **4 группа Технология коррекции поведения.**

Таким образом в нашей группе оборудован «Уголок здоровья». Он оснащен как традиционными пособиями так и нестандартным

оборудованием для ходьбы по коврику из пробок, пуговиц, крупы, мелких камушков где происходит массаж стопы ног.

- развития дыхания и увеличения объема легких используются султанчики и вертушки.

-массажа ладоний рук, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма массажа ступней ног и развития координации движений используются коврики: веревки с узелками, фломастеры, ребристые дорожки.

-ежедневной после сна оздоровительной гимнастики босиком под музыку.

Здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Поставленные цели и задачи я успешно реализую на практике: динамические паузы я провожу во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Туда включаю элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, невротозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройства пищеварения и сна и быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления. Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью.

Подвижные и спортивные игры проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

Релаксация. Гимнастика пальчиковая проводятся с детьми своей возрастной группы индивидуально либо с подгруппой ежедневно в любое удобное время, а так же во время занятий.

Гимнастика для глаз ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

Гимнастика дыхательная в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

Гимнастика бодрящая ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дорожкам.

Физкультурные занятия – 3 раза в неделю.

Проводятся в хорошо проветренном помещении 2 раза в неделю, в физкультурно-музыкальном зале. Средняя подгруппа – 20/25 мин., 1 раз на свежем воздухе.

Самомассаж. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физминуток, в целях профилактики простудных заболеваний.

Технология воздействия через сказки (сказкотерапия) Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней, возможно, все чего не бывает в жизни. На занятиях по сказкотерапии с детьми старшей подгруппы учим составлять словесные образы. Вспоминая старые и придумывая новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей. Спокойное состояние нервной системы возвращает ребенку здоровье.

Технологии музыкального воздействия. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проводим совместно (воспитатели и музыкальный руководитель). Так же с детьми проводятся разные виды закаливания:

- ходьба босиком по мокрой дорожке проводится после дневного сна.
- обширное умывание.
- ходьба по ребристым дорожкам.

Использование здоровьесберегающих технологий предполагает и работу с родителями. Перед нами стоит задача:

-ознакомить родителей с факторами влияющими на здоровье детей, с условиями созданными для охраны здоровья детей в группе. — консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий.

- родительское собрание;
- папки-передвижки;
- семинары-практикумы;
- анкетирование;
- совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья; памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закалять ребенка?», дни открытых дверей;
- обучение родителей приемам и методам оздоровления детей (тренинги, практикумы);
- выпуск газеты;

Педагогическими условиями здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей в дошкольном учреждении, являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня.

Родители являются примером подражания для своих детей и авторитетом. Поэтому очень важно чтобы родители прислушивались к советам, рекомендациям воспитателей по организации режима дня, досуга дома.

Применение здоровьесберегающих технологий в воспитании и развитии детей дает положительный результат. Дети быстрее адаптируются в предметно пространственной среде, к сверстникам и взрослым: у них повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и двигательная активность. Так же хочется отметить улучшение показателей социального здоровья.

Здоровье детей в детском саду — это ответственность и персонала сада, и родителей. Общими усилиями нужно постараться создать детям все условия для правильного и здорового развития.

## СТИХИ О ЗДОРОВЬЕ

Малыш ты хочешь быть здоров?

Не пить плохих таблеток,

Забуть уколы, докторов

И капли из пипеток.

Чтобы носом не сопеть

И не кашлять сильно

Обливайся каждый день

Лей всегда обильно!

Чтоб в учебе преуспеть

И была сноровка

Всем ребятушкам нужна

Водная закалка!

