

Консультация для родителей по теме:
«Здоровьесберегающие технологии в ДОО»

Исполнитель: Орлова Н.В., воспитатель,

І кв. категория

Здоровьесбережение в детском саду - это технологии воспитания культуры здоровья дошкольников, формирования здорового образа жизни.

Основная работа педагогов по здоровьесбережению детей основывается на обеспечении непрерывного, адекватного развития способностей детей на фоне физического, психического и социального комфорта в ДОО.

Цель деятельности – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья в период пребывания в ДОО, сформировать необходимые компетенции, показать пример использования знаний в повседневной жизни.

Задачи:

- Обеспечение условий для физического и психологического благополучия – здоровья - всех участников воспитательно – образовательного процесса.
- Формирование доступных представлений и знаний о ЗОЖ, пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.
- Реализация системного подхода в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития двигательных навыков, физических способностей и представлений детей о ЗОЖ.
- Формирование основ безопасной жизнедеятельности.
- Оказание всесторонней помощи семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к ЗОЖ.

Система здоровьесбережения в ДОО включает:

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- физкультурные занятия всех типов;
- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса.

Большую помощь педагогам в организации системы здоровьесбережения оказывают **здоровьесберегающие технологии.**

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития в детском саду.

Цель здоровьесберегающих технологий: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

«Здоровый образ жизни» :

Оптимальные условия для развития движений;

Двигательную активность;

Гигиеническую культуру;

Полноценное и правильное питание;

Закаливающие мероприятия.

Здоровая семья – это семья с положительным отношением к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе, делятся на 3 направления:

1. Технологии стимулирования и сохранения здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

Технологии стимулирования и сохранения здоровья

1) Подвижные и спортивные игры.

Проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

2) Релаксация.

Проводится в любом подходящем помещении. Используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, звуки природы, шум прибоя, ручья, пение птиц).

3) Гимнастика пальчиковая.

Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка:

- способствует овладению навыками мелкой моторики;
- помогает развивать речь;
- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;

- развивает тактильную чувствительность;
- снимает тревожность.

По большей части пальчиковая гимнастика – это инсценировка рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а также во время занятий.

4) Гимнастика для глаз.

Она нужна для предупреждения утомления глаз, укрепления глазных мышц; для профилактики нарушений зрения дошкольников. Ежедневно по 3-5 мин. В любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

5) Гимнастика дыхательная.

Проводится в различных формах физкультурно–оздоровительной работы: на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

6) Гимнастика бодрящая.

Ежедневно после дневного сна. Форма проведения различна: упражнения на кроватях лежа, сидя, возле кроватей, разминка в физкультурном зале, ходьба по массажным коврикам, по соляной дорожке и т.д.

7) Динамические паузы

Это комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.

Они создают благоприятную атмосферу, снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями.

Взаимодействие ДООУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей играет большую роль в процессе формирования личности ребенка на протяжении всего времени пребывания его в детском саду. Эта работа включает в себя:

- Информационные стенды для родителей(в каждой возрастной группе выставляются материалы, освещающие вопросы оздоровления-комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры и т.п.);
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДООУ;
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДООУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДООУ с родителями-спортсменами и др.);
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.