

Консультация «Использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании дошкольников»

Подготовила Руфуллаева Е.В.,
воспитатель группы «Фантазеры»

Физическое здоровье	Психическое здоровье	Социальное здоровье
Цели:		
Создавать условия для формирования здорового образа жизни, потребности в физических упражнениях и желании их выполнять.	Обеспечить ребенку чувство психической защищенности, доверия к миру, радости.	Формировать личностное начало, развивать индивидуальность, формировать базис личностной культуры.
Пути реализации:		
- Профилактика заболеваний; - Социально-организованные занятия; - Самостоятельная двигательная активность детей; - Секции и кружки.	- Психолого-эмоциональный комфорт в ДОУ; - Психологический комфорт в группе; - Любовь и уважение к своему телу; - Закладывание психологической устойчивости к неудачам.	- Подготовка к жизни в обществе; - Установление связи с социумом; - Взаимодействие «ребенок – взрослый» - сотрудничество. - Культура быта, предпосылки к трудовой деятельности.

Дошкольный период является временем, когда закладывается фундамент физического, психического и нравственного здоровья. От того, в каких условиях это происходит, во многом зависит будущее ребенка. Среди многих факторов (социально-экономических, культурных, гигиенических и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, физическое воспитание по интенсивности воздействия занимает особое место. Не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности гармоничное развитие дошкольника невозможно без физического развития.

Детям необходима правильная организация физического воспитания в условиях дошкольного учреждения, которая включает в себя:

- динамические наблюдения за состоянием здоровья, психики, за физическим развитием детей;

- контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий;
- рациональный двигательный режим (организация и методика проведения различных форм работы, контроль за осуществлением закаливающих мероприятий, организация самостоятельной двигательной деятельности)
- укрепление иммунитета.
- просвещение родителей по вопросам здоровья и физического развития детей в виде консультаций и бесед.

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие педагогические технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

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.

Здоровьесберегающие технологии можно разделить на:

- **технологии сохранения и стимулирования здоровья:**
(динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, физкультурно-оздоровительная работа, массаж, психогимнастика)
- **технологии обучения здоровому образу жизни:**
(физкультурные занятия)
- **коррекционные технологии:**
(технологии музыкального воздействия - используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр., сказкотерапия, технологии воздействия светом - правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка).

Существует 10 золотых правил здоровьесбережения.

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!

(Это касается всех нас, не только детей)

Но детский сад – не лечебное учреждение. Наша с вами задача не заменить поликлинику, а проводить систематическую профилактическую работу, направленную на снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей.

