

## "Современная система здоровьесбережения в детском саду"

### Консультация для родителей

Материал подготовила:  
инструктор по физкультуре Саликова С.В.

Технология воспитания культуры здоровья дошкольников, формирования здорового образа жизни - это система здоровьесбережения.

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 педагогов – 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, в летний оздоровительный период);

комплекс закаляющих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтанье” 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.

В организации системы здоровьесбережения большую помощь педагогам 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.

Очень часто мы сталкиваемся с такой проблемой, как слабое физическое развитие детей при поступлении в дошкольное учреждение.

Общая картина такова: дети испытывают «двигательный дефицит», т. е. количество движений в течении дня ниже возрастной нормы, из-за чего задерживаются: возрастное развитие быстроты, ловкости, коррекции движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушение осанки. Одной из основных причин таких нарушений в физическом развитии дошкольников является неосведомленность родителей в вопросах здоровьесберегающих технологий и их внедрение в воспитательный процесс. (слайд 5)

Понятие «здоровый образ жизни» подразумевает:

- 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. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а также во время занятий. (слайд 9)

## 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.

Технологии обучения здоровому образу жизни

- 1) Физкультурное занятие.
- 2) Утренняя гимнастика.
- 3) Гимнастика после сна, или иначе ее называют бодрящая гимнастика.
- 4) Массаж и самомассаж.

Можно использовать оборудование, например, мячики «Су джок».

Самомассаж – это стимуляция точек на кистях рук способствует повышению тонуса и работоспособности всего организма.

- 5) Точечный самомассаж.
- 6) Закаливание.
- 7) Занятия из серии «Азбука здоровья».
- 8) Активный отдых.
- 9) Спортивные развлечения, праздники.
- 10) День здоровья.

Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия

Артикуляционная гимнастика

Сказкотерапия

Психогимнастика

Фонетическая ритмика

Технологии музыкального воздействия - используются в качестве снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

Артикуляционная гимнастика - это комплекс упражнений, который применяется с целью формирования у детей нормального звукопроизношения, укрепления мышц артикуляционного аппарата, развития силы и подвижности органов, участвующих в речевом процессе.

Сказкотерапия - это инструмент психологической разгрузки, направленный на коррекцию речевых нарушений, личностное развитие ребенка и сохранение его здоровья.

Психогимнастика - это игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию разных сторон психики ребенка. Основная цель- сохранение психического здоровья, снятие напряжения.

Фонетическая ритмика - это система специальных упражнений, сочетающая речь и движение, где проговаривание речевого материала сопровождается движениями (рук, ног, головы, корпуса). Занятия фонетической ритмикой обязательно включают в себя и сплетаются с упражнениями по развитию речевого дыхания, силы голоса, темпа речи, играми, помогающими обрести раскованность и непринужденность. Занятия фонетической ритмикой помогут сформировать фонетически правильную речь.

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.

Организация работы по здоровьесбережению в ДООУ, а также применение здоровьесберегающих технологий значительно повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.