

«Современные здоровьесберегающие технологии в детском саду» консультация для родителей

Аникина Ольга Геннадьевна, воспитатель
СП «Детский сад «Василек» ГБОУ ООШ №20

Уважаемые родители!

Сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности - это его норма жизни и поведения каждого. Уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Что такое здоровьесберегающие технологии?

Здоровьесберегающие технологии – это комплекс разнообразных форм и видов деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Задачи здоровьесбережения:

- создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей;
- сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности;
- создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий мы применяем следующие группы средств.

Средства двигательной направленности:

- физические упражнения;
- физкультминутки и паузы;
- эмоциональные разрядки;
- пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- подвижные и спортивные игры;

- самомассаж;
- психогимнастика и др.

Подвижные и спортивные игры в детском саду по физическому развитию подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Чаще используем минутки покоя: посидим молча с закрытыми глазами; ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные *куклы*; помечтаем под эту прекрасную музыку.

Знание элементарных представлений о здоровом образе жизни и безопасном поведении содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.

Ежедневно в своей работе с детьми мы используем такую форму, как пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание, речь ребёнка. В группе создали картотеку стихов, сопровождающие упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться). Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями.

Для укрепления зрения используем следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком. Коррекционные физкультминутки – для укрепления зрения – проводятся на занятиях, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. Массаж глаз – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза. Зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой.

Рекомендуем следить, чтобы ваш ребенок пользовался гимнастикой при рисовании, рассматривания картин, при длительном наблюдении.

Тренировочные упражнения для глаз проводите несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение.

Занятия из серии «Здоровье» могут быть включены в занятия к качестве познавательного характера. В детском саду дети знакомятся с частями тела человека и бережном к нему отношении.

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Мы используем мелодии на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна.

Технологии эстетической направленности: где дети развивают воображение, мелкую моторику рук.

В течение дня изыскиваем минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, повалиться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползть как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно - мышечной системы ребёнка.

Мы предлагаем вам картотеку различных гимнастик, упражнений для занятий дома, литературу, брошюры, консультации.

Стараемся оформлять для вас в “Уголке здоровья” рекомендации, советы:

1. папки – передвижки;
2. приглашаем на открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулок и т.д.;
3. проводим анкетирования.

Все эти приёмы позволяют нам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас одна цель – воспитывать здоровых детей.

Таким образом, подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий необходима как приоритетное направление в семье и в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

