

Консультация для педагогов на тему:

«Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ и семье»

Введение

От состояния **здоровья** детей во многом зависит благополучие общества. Во всем мире в последнее десятилетие наметилась тенденция к ухудшению **здоровья детского населения**. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания. Некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением.

Дошкольное учреждение – это первое звено непрерывного валеологического образования, предполагает выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса. Воспитатель должен подходить к обучению комплексно, используя разные эффективные методы: музыкальные, изобразительные, хореографические, физкультурные, литературные и д. р.

Здоровьесберегающие технологии. Чтобы обучение для дошкольника не было "мученьем", **педагоги** на занятиях используют различные виды **здоровьесберегающих технологий** сохранения и стимулирования **здоровья**:

1. Динамические паузы и "физминутки" проводятся во время занятий, занимают 2–5 мин., используются по мере утомляемости детей. Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других элементов *(в зависимости от вида занятия)*.

2. Подвижные игры *(как часть занятия, в групповой комнате)*. Используются игры малой и средней степени подвижности. Они подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем их проведения.

3. Релаксация. Релаксационные упражнения проводятся в любом подходящем помещении *(в зависимости от состояния детей и целей)* Используется спокойная классическая музыка, звуки природы.

4. Пальчиковые игры используются с младшего возраста. Проводится в любой удобный отрезок времени.

5. Гимнастика для глаз проводится в течение 3–5 мин. в любое время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.

6. Гимнастика дыхательная используется в различных формах **физкультурно-оздоровительной** работы по мере утомляемости детей.

Обучение детей наиболее продуктивно, если оно идет в контексте с практической и игровой деятельностью. Для того чтобы **реализовать**

программу здоровьесберегающего обучения, педагоги включают в креативный план работы не только дидактические и ролевые игры, но и игры, которые носят **оздоровительный характер**.

Например, такие:

1. Рисование с помощью пальцев с использованием пальчиковых красок.

Такой вид рисования благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет малыша.

2. Работа с глиной и пластилином

Работа с такими материалами для творчества оставляет приятные ощущения, помогает расслабиться.

3. Игры с песком

Игры с песком имеют положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта:

- при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние;
- развивается мелкая моторика, формируется произвольное внимание, память.

4. Дыхательная и артикуляционная гимнастика.

Это тренировка дыхательного аппарата и способ повышения эффективности дыхания. Дыхательные упражнения способствуют насыщению каждой клеточки организма кислородом. Артикуляционная гимнастика способствует выработке движений речевых органов, необходимых для правильного произношения звуков. Результатом обучения и воспитания детей являются новые знания о ЗОЖ, а также формированию у дошкольника ответственности за свое **здоровье**. Кроме того, важно способствовать развитию культуры **здоровья родителей**, в том числе, развитию потребности к **здоровому образу жизни**. Для создания целостной системы **здоровье** - сбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. Задача укрепления и сохранения **здоровья** воспитанников решается через использование разнообразных **здоровье** - сберегающих средств и методов. Как было сказано уже, дошкольное учреждение является центром пропаганды **здорового образа жизни**, воспитания культуры **семьи**, формирования у родителей знаний, умений, навыков по различным аспектам сохранения и укрепления **здоровья**, как детей, так и взрослых. И только при условии **реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и семье**, совместной целенаправленной деятельности родителей и **педагогов** будет обеспечена положительная динамика

показателей **здоровья** детей и их ориентацию на **здоровый образ жизни**.
Сохранение и укрепление **здоровья** воспитанников – одна из основных задач детского сада.

Проанализировав на данную тему методические пособия «**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ**» Л. В. Гаврючина, «**В стране здоровья**» В. Т. Лободин, А. Д. Федоренко, Г. В. Александрова. Мы определили для себя цель нашей работы – это разностороннее и гармоничное развитие и воспитание детей, формирование убеждений и привычки к ЗОЖ, укрепление психического **здоровья** и обеспечение психологической безопасности.

По данной теме запланированные задачи:

- Формирование знаний о **здоровье и ЗОЖ**;
- Воспитание бережного и заботливого отношения к своему **здоровью**;
- Совершенствование практических навыков ЗОЖ;
- Развитие мотивационных установок по профилактике болезней, в том числе выявление особенностей нервно-психического **здоровья и развития детей**.

Определили для себя направления:

1. Воспитательная и **оздоровительная** направленность образовательного процесса, тема:

-«**В стране здоровья**», «**Зарядка и простуда**», «**Сказка о микробах**», «**Полезные продукты**», также использовали специальные **оздоровительные игры**, работа с природными материалами песок, краски и т. д.

2. Физическое развитие и **оздоровление детей**:

- игры, которые лечат;
- организация двигательного режима;
- гимнастика для глаз;

3. Работа с родителями:

-фотоотчет «**Спорт и здоровье**», «**Бабушкины рецепты**» (рассказ о народных рецептах, которыми их лечили).

4. Обеспечение психологического благополучия:

-музыкотерапия (музыкальные паузы, игры на музыкальных инструментах, использование музыки по утрам в момент прихода детей, для пробуждения после дневного сна).

ПРИЛОЖЕНИЕ: конспекты занятий, конспекты бесед.