Консультация для педагогов

**"Организация системы здоровьесбережения в детском саду в современных условиях"**

Материал подготовила: Кручинкина Н.В.

«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский

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 ДОУ.

Цель деятельности педагогов – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья в период пребывания в ДОУ, 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 ДОУ 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” 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)
* 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.

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.

**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

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, ходьба по массажным коврикам.

7) Динамические паузы

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

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.

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.

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

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 ДОУ 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 ДОУ;

Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и др.) Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

ВЫВОД:

Организация работы по здоровьесбережению в ДОУ, 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.



