

Консультация для родителей: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Дошкольное образовательное учреждение имеет потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков ЗОЖ. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учетом возрастных и психологических возможностей детей-дошкольников. Здоровьесберегающие технологии одни из наиболее значимых среди известных технологий по степени влияния на здоровье детей.

“Здоровьесберегающая технология” – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Здоровьесберегающие технологии – условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований и методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки, возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи.

Детский сад и семья – две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. У современных родителей необходимо формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своего ребенка. Современные мамы и папы должны выступать не в качестве пассивных “зрителей” образовательного процесса детей в вопросах сохранения и укрепления здоровья, а в качестве активных соучастников.

Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

Стремление к комплексности понятно и оправдано, т.к. здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода. Результат должен заключаться в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, целостного психосоматического состояния.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

В нашем дошкольном учреждении активно внедряются такие здоровьесберегающие технологии как:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья: пальчиковая, дыхательная гимнастики, дорожки здоровья, гимнастика для глаз, динамические паузы, подвижные и спортивные игры и т. д. ;
- технологии обучения здоровому образу жизни: система мероприятий по оздоровлению детей в ДООУ, спортивные праздники;

В домашних условиях можно использовать следующие здоровьесберегающие технологии:

Дыхательная гимнастика. В результате проведения дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления детей.

Пальчиковые игры. Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Эти упражнения превращаются в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Домашние занятия с использованием технологий здоровье сбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Результатами использования в повседневной жизни дошкольника здоровье сберегающих технологий работы являются:

Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня:

Утренняя гимнастика:

- дыхательная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - общеразвивающие упражнения; - танцевальные упражнения; - использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика, шейпинг и др.

Перед занятиями:

- точечный массаж, антистрессовый массаж, интеллектуальный массаж.

Физкультминутки на занятиях:

- дыхательные упражнения;
- пальчиковая гимнастика.

Утренняя прогулка:

- дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения; - оздоровительная ходьба, бег.

Перед сном:

- релаксация, саморегуляция.

После сна:

- гимнастика пробуждения;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).

Перед ужином:

- массаж на профилактику простудных заболеваний;
- физкультурные занятия – 2 раза в неделю;
- ритмическая гимнастика – 1 раз в неделю.

Закаливающее дыхание. Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использовано и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

- «Найди и покажи носик»;
- «Помоги носику собраться на прогулку» (очищение носа салфеткой или носовым платком).
- «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос.
- «Носик балуется» - вдох через нос с сопротивлением.
- «Носик нюхает приятный запах» - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно.
- «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба – бо – бу».
- «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами.

Массаж рук. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж ушей. Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

- «Найдем и покажем ушки»;
- «Похлопает ушками»;
- «Потянем ушки» - оттягивание мочек ушей;
- «Потрем ушки».

Закаливающий массаж подошв. Такой вид массажа рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно.

От того, насколько здоровы наши дети, зависит будущее современного общества. Именно в детстве закладывается и фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Доказано, что система профилактических мероприятий по формированию здоровья подрастающего поколения может быть эффективной только в том случае, если она охватывает все стороны жизнедеятельности ребенка и реализуется последовательно в течение всего периода детства. Поэтому актуальной становится проблема формирования культуры здоровья дошкольников в системе интегрированного подхода: включении работы по охране, укреплению и

формированию культуры здоровья во все образовательные области, с привлечением к данной теме и родителей.

Проанализировав все вышесказанное, можно сделать вывод, что здоровье сберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, направленных на воспитание личностных качеств, способствующих формированию осознанного и ценностного отношения к своему здоровью, его сохранению и укреплению, эффективность которых зависит от продуктивного взаимодействия ребенка, его родителей, педагога и медицинских работников. .