

Консультация для родителей.

«Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ».

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Как выглядит здоровый ребенок? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон. Он не хлюпает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогания, головную боль, или боли в животе, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд. Много ли таких здоровых детей? Нет. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические данные: физиологически зрелыми рождаются не многие дети.

Внимание к вопросам здоровья в последние годы заметно возросло. Педагогическая общественность осознает, что и воспитатель может сделать для здоровья дошкольника много полезного. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни?

Здоровье - это состояние полного физического и социального благополучия человека, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Итак, что же такое здоровьесберегающие технологии? И что мы понимаем под термином современные здоровьесберегающие технологии?

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.

Здоровьесберегающий процесс - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей дошкольного возраста и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения. Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья;
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки о здоровом образе жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье сберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

1. Физкультурные занятия;
2. Утренняя гимнастика;
3. Подвижные игры;
4. Прогулки;
5. Самостоятельная двигательная деятельность детей;
6. Динамические паузы-физкультминутки (рекомендуются в качестве профилактики при утомлении).
7. Пальчиковая гимнастика – для развития мелкой моторики рук, способствующей развитию, мозговых центров речи.
8. Бодрящая гимнастика (проводится ежедневно после дневного сна) ;
9. Дыхательная гимнастика – гимнастика, способствующая правильному развитию дыхания, умение регулировать частоту, глубину вдохов и выдохов.
10. Гимнастика для глаз- помогает укреплять мышцы глаз, развивать остроту, боковое зрение, восприятие.
11. Элементы игрового массажа, самомассажа.
12. Релаксация – минутка, помогающая снять напряжение с анализаторов и успокоить организм.
13. Физкультурные досуги, спортивные праздники.
14. Профилактика сохранения правильной осанки и плоскостопия – с помощью традиционного и нетрадиционного спортивного инвентаря.

Наряду с традиционными технологиями в ДОО используются и нетрадиционные:

1. Технологии музыкального воздействия- вставляются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий - для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

2. Ритмопластика- развивает чувство ритма, музыкальный слух и вкус, умение правильно и красиво двигаться, умение чувствовать и передавать характер музыки, укрепляет различные группы мышц и осанку.

3. Сказкотерапия- используют для психологической, терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Десять золотых правил здоровьесбережения:

- Соблюдайте режим дня!
- Больше двигайтесь!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Спите в прохладной комнате!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!

Перечисленные современные виды здоровьесберегающих технологий применяются в ДОУ в ходе работы с детьми комплексно. Но результат был бы еще лучше, если бы прослеживалась взаимосвязь в решении данного вопроса между ДОУ и родителями.