

## Консультация для педагогов

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

Материал подготовили: воспитатель Павлова Е.Г.

**«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, “топтанье” в тазах, 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) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
- ✓ 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.
3. Коррекционные технологии.

### **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, разминка в физкультурном зале, ходьба по массажным коврикам, по соляной дорожке и т.д.

#### **7) Динамические паузы**

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

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.

Можно использовать оборудование, например, мячики «Су джок».

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.

### **Коррекционные технологии**

- Технологии музыкального воздействия
- Артикуляционная гимнастика
- Сказкотерапия
- Психогимнастика
- Фонетическая ритмика

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

**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 ДОО 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.