

“Здоровый ребенок – успешный ребенок»

Консультация для родителей

Дьячкова Татьяна Александровна,

Старший воспитатель структурного подразделения «Детский сад № 6 «Искорка»

Одной из основных задач каждого дошкольного образовательного учреждения, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Образовательная область «Физическое развитие» ФГОС ДО включает: «…становление ценностей здорового образа жизни, овладение детьми его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)…» Одним из средств решения обозначенных задач являются здоровьесберегающие технологии.

 **Здоровье -** состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (по Уставу ВОЗ).

**Технология** - это инструмент профессиональной деятельности педагога - набор определенных профессиональных действий, позволяющий педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально- педагогической деятельности.

**Здороеьесберегающие технологии** в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Цель** здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

– обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры (осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека + знания о здоровье + умение оберегать, поддерживать и охранять здоровье + навыки безопасного поведения + умение оказать элементарную медицинскую, психологическую самопомощь и помощь).

**Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

     - медико-профилактические;

    -  физкультурно-оздоровительные;

    - технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

**Медицинские здоровьесберегающие технологии.**

 Задачи: сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

• углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,

•   коррекция возникающих функциональных отклонений,

•   реабилитация соматического состояния здоровья,

•   противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,

•   витаминопрофилактика (витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты),

**Физкультурно-оздоровительные технологии** - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

* закаливание КГН;
* беседы по вылеологии;
* спортивны праздники;
* спортивные развлечения и досуги;
* дни здоровья;
* соревнования;
* прогулки-походы.

Занятия, игровые ситуации и беседы: − о необходимости соблюдения режима дня, − о важности гигиенической и двигательной культуры, − о здоровье и средствах его укрепления, − о функционировании организма и правилах заботы о нем, − о правилах безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка.**

Задачи: обеспечение психического и социального здоровье ребёнка-дошкольника, обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение эмоционального благополучия дошкольника.

 психологическое и психолого-педагогическое сопровождение развития ребёнка: − тренинги − релаксация − музыкотерапия − психогимнастика − сказкотерапия − арттерапия, − технологии воздействия цветом, − технологии коррекции поведения

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

-  приобщение детей к физической культуре

    -  использование развивающих форм оздоровительной работы.

 **Формы организации здоровьесберегающей работы:**

* физкультурные занятия (проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы)
* динамические паузы (физкультминуткиво время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах)
* пальчиковая гимнастика (проводится в любое удобное время)
* самостоятельная деятельность детей
* подвижные игрыи спортивные игры (как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности)
* утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
* гимнастика дыхательная  (проводится   в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста)
* гимнастика для глаз ( ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста)
* бодрящая гимнастика (ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах)
* самомассаж (в зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста)
* физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
* релаксация (в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии)
* оздоровительный бег (со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке)
* физкультурные досуги, спортивные праздники
* походы.

  Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Применение в работе детского сада здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

  Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.