

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Внедрение здоровьесберегающих технологий в практику с детьми с саду»

Использование здоровьесберегающих технологий в группе «Морячки» Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил общее название «здоровьесберегающие технологии».

Этот комплекс мер направлен на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Перед образовательными учреждениями стоят следующие задачи:

1. Создать здоровьесберегающую среду – пространство самореализации.
2. Помочь ребенку накопить необходимый опыт и знания для успешного выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы.
3. Сформировать через активную деятельность здоровый организм ребенка его динамическое и устойчивое состояние к экстремальным ситуациям.
4. Стимулировать дошкольника к включению в процесс физического развития и двигательной активности, побуждать его к самопознанию и одновременно создавать условия для внутренней активности личности.
5. Направлять совместную работу всего педагогического коллектива и родителей на развитие и закаливание организма ребенка.
6. Формировать навыки саморегуляции поведения дошкольника, направленные на осознанное сохранение и укрепление здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании здоровья.

Именно в период до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Очевидна значимость формирования у детей знаний и практических навыков здорового образа жизни. Под здоровым образом жизни понимается активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение собственного здоровья.

Основными составляющими здорового образа жизни являются:

- оптимальный режим дня,
- рациональное сбалансированное питание,
- закаливающие процедуры в режиме дня,
- личная гигиена,
- превалирование положительных эмоций.

Приобщение детей к здоровому образу жизни предполагает использование эффективных педагогических технологий. Здоровьесберегающие технологии

в ДОУ – это технологии, направленные на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей-педагогов-родителей. Здоровьесберегающие технологии, которые мы используем, тесно перекликаются с целями и задачами работы по всем направлениям развития ребенка и применяются с максимально индивидуальным подходом к каждому ребенку. Здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. В нашей группе созданы педагогические условия для обеспечения здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются:

- построение образовательного процесса, способствующего здоровьесбережению дошкольников;
- организация разных видов деятельности детей в игровой форме;
- оснащение группы оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.

Вся работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя.

Являясь участником этого процесса, мы уделяем особое внимание обучению дошкольников навыкам здорового образа жизни, применяя на практике различные методы и приемы.

- Время проведения в режиме дня
- Физкультурно-оздоровительные и подвижные игры
- Игры на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей.
- Игровой час (бодрящая гимнастика) (15 мин)

После сна в группе каждый день.

- Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений
- Динамические паузы
- Речь с движениями
- Пальчиковая гимнастика индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно проводится в любой удобный отрезок времени
- Дорожки здоровья

После сна ежедневно вся группа:

- Профилактика плоскостопия, обучение правильной походки
- Технология обучения здоровому образу жизни
- Утренняя гимнастика
- Ежедневно, в музыкальном и физкультурном залах комплексы в соответствии с возрастом детей
- Совместная образовательная деятельность по ЗОЖ.