Комитет по образованию Администрации Городского округа Подольск

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №35» дошкольное отделение 2

*«Здоровье сберегающие технологии » консультация для родителей*

Воспитатель высшей квалификационной категории

Вахитова Наталия Юрьевна

г.о. Подольск , 2020 г.

Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

**Цели и задачи здоровьесберегающих образовательных технологий:**

-закладывание фундамента хорошего физического здоровья;

-повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;

-проведение профилактической оздоровительной работы;

-ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;

-мотивация детей на здоровый образ жизни;

-формирование полезных привычек;

-формирование валеологических навыков;

-формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;

-воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

**Медико-профилактические технологии:**

- проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания;

- проведение профилактических мероприятий: кварцевание, проветривание групповой комнаты, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, питьевой режим, мытье рук с мылом, температурная гигиена, прогулки на свежем воздухе, релаксация.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения  педагогов:**

- педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой;

- педагог должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации (т.е. постоянное самообразование по данной теме).

**Технологии валеологического просвещения родителей:**

- мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры.

Семья и детский сад связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, используются разнообразные формы работы:

 -открытые занятия с детьми для родителей;

-педагогические беседы на родительских собраниях;

-консультации;

-дни открытых дверей;

-участие родителей в подготовке и проведении праздников;

-анкетирование;

-спортивные праздники, праздники здоровья;

-нетрадиционные формы работы с родителями;

-личный пример педагога;

-наглядные стенды папки-передвижки: «Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями», «Движение - основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребенком»  и т.д.

**Здоровьесберегающие  образовательные технологии (формирование валеологических знаний и навыков):**

**Физкультминутки**

**Цель:**

-смена вида деятельности;

-предупреждение утомляемости;

-снятие мышечного, нервного и мозгового напряжения;

-активизация кровообращения;

-активизация мышления;

-повышение интереса детей к ходу занятия;

-создание положительного эмоционального фона.

**Дыхательная гимнастика**

**Цель:**

-улучшить работу внутренних органов;

-активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;

-тренировать дыхательный аппарата;

-осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;

-повысить защитные механизмы организма;

-восстановить душевное равновесие, успокоиться;

-развивать речевое дыхание.

**Пальчиковая гимнастика**

**Цель:**

-развитие осязательных ощущений;

-развитие координации движений пальцев и рук;

-развитие творческих способностей дошкольников.

Используются такие виды упражнений: массаж, действия с предметами или материалами, пальчиковые игры.

**Гимнастика для глаз**

**Цель**:

-снятия напряжения;

-предупреждения утомления;

-тренировки глазных мышц;

-укрепления глазного аппарата.

**Психогимнастика**

**Цель:**

-проведение психофизической разрядки;

-развитие познавательных психических процессов;

-нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;

-коррекция отклонений в поведении или характере.

**Ритмопластика**

**Цель:**

-восполнение «двигательного дефицита»;

-развитие двигательной сферы детей;

-укрепление мышечного корсета;

-совершенствование познавательных процессов;

-формирование эстетических понятий.

**Игротерапия**

**Цель:**

-проявить эмоции, переживания, фантазию;

-самовыразиться;

-снять психоэмоциональное напряжение;

-избавиться от страхов;

-стать увереннее в себе.

**Ароматерапия**

**Цель:**

-улучшение самочувствия и настроения детей;

-профилактика простудных заболеваний;

-решение проблем со сном.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды:

-фитотерапию;

-цветотерапию;

-музыкотерапию;

-витаминотерапию;

-физиотерапию;

-гелиотерапию;

-песочную терапию.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни. Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.