

Консультация для педагогов

Тема:
**«Использование
Здоровье сберегающих
технологий в ДОУ»**

Актуальная тема для разговора во все времена — это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство — движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка.

В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию. Основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки.

Здоровье сберегающие образовательные технологии– системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье воспитанников и педагогов.

Цель здоровьесберегающей технологии:

**обеспечить дошкольнику высокий уровень реального
здоровья,
вооружив его необходимым багажом знаний,
умений,
навыков, необходимых для ведения здорового образа
жизни
и воспитав у него культуру здоровья.**

Задачи здоровьесберегающей технологии:

1. Обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций .
2. Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактики нарушений плоскостопия и осанки.
3. Осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ В ДОУ

ПЕРВОЕ направление —

- ✓ осмотр детей специалистами детской поликлиники;**
- ✓ выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду;**
- ✓ диагностирование общей физической подготовки детей в начале и в конце года по нормативам.**

ВТОРОЕ направление

включает в себя рациональную организацию двигательной деятельности детей:

- ✓ утренняя гимнастика;**
- ✓ физкультурные занятия (традиционные, тренировочные, занятия соревнования, интегрированные с другими видами деятельности, праздники и развлечения);**
- ✓ гимнастика после сна;**
- ✓ ежедневный режим прогулок;**
- ✓ создание необходимой развивающей среды;**
- ✓ строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;**
- ✓ проведение физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;**
- ✓ музыкальные занятия;**
- ✓ занятия по формированию здорового образа жизни.**

ТРЕТЬЕ направление

используется комплекс процедур:

- ✓ босохождение;**
- ✓ умывание;**
- ✓ ходьба босиком по «дорожкам здоровья»
(профилактика плоскостопия);**
- ✓ воздушные ванны в облегченной одежде;**
- ✓ гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.**

**ЧЕТВЕРТОЕ направление
связано с осуществлением лечебно– профилактической
работы.**

В его рамках проводится следующие мероприятия:

- ✓ постоянный контроль осанки;**
- ✓ контроль дыхания на занятиях по физическому воспитанию;**
- ✓ подбор мебели в соответствии с ростом детей;**
- ✓ сбалансированное питание;**
- ✓ вакцинация против гриппа;**
- ✓ потребление фитонцидов (чеснока и лука);**
- ✓ употребление соков и фруктов;**
- ✓ кварцевание групп;**

ПЯТЫМ направлением является использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей:

- ✓ пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДОУ;**
- ✓ дыхательная и звуковая гимнастика**
- ✓ игровой массаж**

**ШЕСТЫМ направлением считается
комплекс психогигиенических
мероприятий:**

- ✓ **элементы аутотренинга и
релаксации;**
- ✓ **элементы музыкотерапии;**
- ✓ **обеспечение благоприятного
психологического климата в ДОУ.**

СЕДЬМЫМ направлением является реабилитация и коррекционная работа:

- ✓ индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;**
- ✓ индивидуальная работа в спортзале и на прогулке, проводимая инструктором по физической культуре;**
- ✓ индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.**

ВОСЬМЫМ направлением является консультативно – информационная работа:

- ✓ оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;**
- ✓ открытые просмотры и показы с использованием**
- ✓ оздоравливающих технологий;**
- ✓ активное участие родителей в физкультурно– оздоровительной работе ДОУ;**
- ✓ оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;**
- ✓ организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников ДОУ, приглашенных специалистов;**
- ✓ проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.**

Как мы просыпаемся

рекомендация



Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет вам удачу. Настраивайте себя только на хорошее

Учитесь управлять своими поступками и чувствами. Это поможет вам сэкономить вашу жизненную энергию и здоровье.

Закрепите утренний психологический настрой, с улыбкой скажите: «Доброе утро» себе, своим родным и близким, с улыбкой приветствуйте детей, родителей, сотрудников.

Итак, вы проснулись, настроили свои мысли на положительные эмоции, улыбнулись.

Лежа на спине, разотрите ладони, погладьте руки от кистей вверх, ладонями разотрите ушные раковины, как бы умойте лицо, круговыми движениями по часовой стрелке погладьте живот. Вы почувствуете, как постепенно пробуждается ваш организм, каждая клеточка наливается бодростью и свежестью

Теперь уберите подушку и лежа на спине хорошо потянитесь.

Руки вытяните за голову, а ноги поочередно вперед.

Отдохните и потянитесь двумя ногами вместе.

Повторите каждое упражнение 3-5 раз.

Дыхание спокойное,
произвольное, через нос, вдох
короче, чем выдох.

Потягивание пробуждает
организм, нормализует
кровообращение, снимает вялость,
сонливость.

Улыбка – залог хорошего
настроения.

А настроение, как известно,
передается.

Так давайте передавать друг другу
только хорошее настроение.

Пожелайте всем «Добра, Любви и
Гармонии».