

Консультация для родителей «Применение здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни детей дошкольного возраста»

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

На сегодняшний день в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения, способствующих развитию индивидуальных возможностей ребенка, поэтому в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание работе, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Одной из главных задач и нашего сада является: сохранять, укреплять физическое, психологическое и социальное здоровье дошкольника.

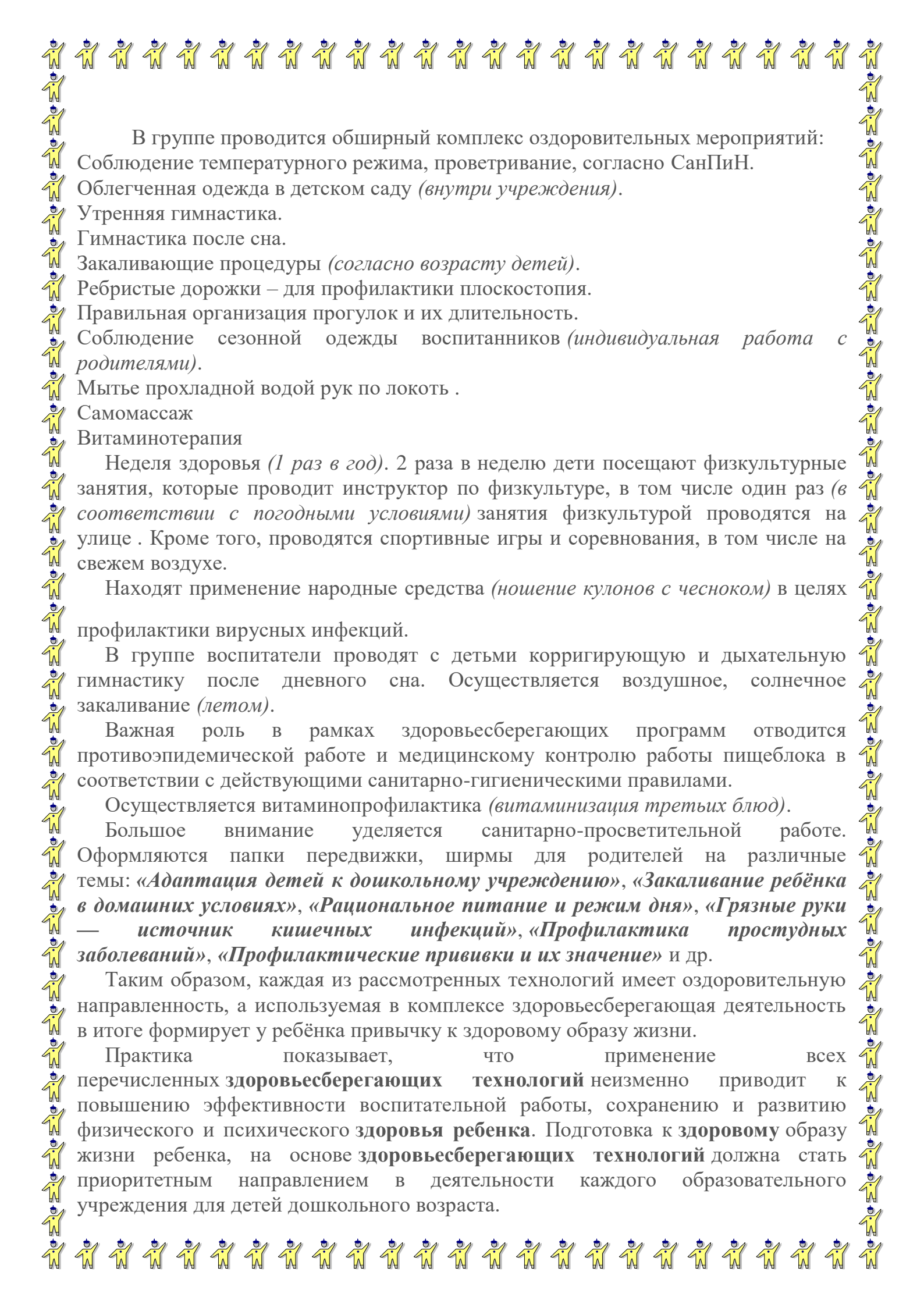
Дошкольный возраст является решающим в формировании здоровья. Именно в период до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очевидна значимость формирования у детей знаний и практических навыков **здорового образа жизни**. Под **здоровым** образом жизни понимается активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение собственного **здоровья**.

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.



В группе проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:

- Соблюдение температурного режима, проветривание, согласно СанПиН.
- Облегченная одежда в детском саду (*внутри учреждения*).
- Утренняя гимнастика.
- Гимнастика после сна.
- Закаливающие процедуры (*согласно возрасту детей*).
- Ребристые дорожки – для профилактики плоскостопия.
- Правильная организация прогулок и их длительность.
- Соблюдение сезонной одежды воспитанников (*индивидуальная работа с родителями*).
- Мытье прохладной водой рук по локоть .
- Самомассаж
- Витамиотерапия

Неделя здоровья (*1 раз в год*). 2 раза в неделю дети посещают физкультурные занятия, которые проводит инструктор по физкультуре, в том числе один раз (*в соответствии с погодными условиями*) занятия физкультурой проводятся на улице . Кроме того, проводятся спортивные игры и соревнования, в том числе на свежем воздухе.

Находят применение народные средства (*ношение кулонов с чесноком*) в целях профилактики вирусных инфекций.

В группе воспитатели проводят с детьми корригирующую и дыхательную гимнастику после дневного сна. Осуществляется воздушное, солнечное закаливание (*летом*).

Важная роль в рамках здоровьесберегающих программ отводится противоэпидемической работе и медицинскому контролю работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами.

Осуществляется витаминпрофилактика (*витаминизация третьих блюд*).

Большое внимание уделяется санитарно-просветительной работе. Оформляются папки передвижки, ширмы для родителей на различные темы: «*Адаптация детей к дошкольному учреждению*», «*Закаливание ребёнка в домашних условиях*», «*Рациональное питание и режим дня*», «*Грязные руки — источник кишечных инфекций*», «*Профилактика простудных заболеваний*», «*Профилактические прививки и их значение*» и др.

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.

Практика показывает, что применение всех перечисленных здоровьесберегающих технологий неизменно приводит к повышению эффективности воспитательной работы, сохранению и развитию физического и психического здоровья ребёнка. Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка, на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

Здоровьесберегающие технологии необходимо включать не только в образовательную работу, но и в домашнюю, что является важным условием для полноценного развития детей, их социальной адаптации, формирования как физической, так и психологической культуры. Родители являются примером подражания для своих детей и авторитетом. Поэтому очень важно чтобы родители прислушивались к советам, рекомендациям воспитателей по организации режима дня, досуга дома.

