Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 4 с. Раевский муниципального района Альшеевский район Республики Башкортостан

**Консультация**

для воспитателей по теме:

«Современные здоровьесберегающие технологии».

воспитатель: Лутфуллина Р.М.

с. Раевский

2017 г

Что же такое здоровье?

«**ЗДОРОВЬЕ** – состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Вообще, можно говорить о 3 видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):

- ***ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ*** – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо функционируют все органы и системы, то и организм человека правильно развивается.

- ***ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ*** - зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

- ***НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ*** - определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека.

**Основными задачами дошкольного учреждения по воспитанию здорового дошкольника являются:**

- охрана и укрепление здоровья детей;

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

- создание условий для реализации потребностей детей в двигательной активности;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

- обеспечение физического и психического благополучия;

- организация рационального режима дня, полноценного питания;

- обеспечение безопасности детей.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Такие словосочетания, как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы всех педагогов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Проблема оздоровления детей это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Дошкольный период характеризуется интенсивным формированием организма детей, их опорно-двигательного аппарата. В этом возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка. Вся работа в детском саду должна быть пронизана заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Пути достижения физического и психологического здоровья ребенка не сводятся к простому физическому воспитанию и медицинским мероприятиям. Они должны проходить через всю организацию жизни детей в детском саду, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей.

В соответствии с программой воспитания и обучения в детском саду физическое воспитание в дошкольном учреждении должно осуществляться, как на специальных физических занятиях, так и в повседневной жизни. Нельзя решать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в подвижных, спортивных играх, самостоятельной двигательной деятельности, используя возможности оборудования на участке детского сада, оборудования в групповых комнатах и спортивного зала.

В детском саду должны создаваться благоприятные санитарно-гигиенические условия, обеспечиваться заботливый уход за детьми, пребывание на свежем воздухе, организуется полноценное питание, систематически во все времена года проводится утренняя гимнастика, закаливающие мероприятия. Особое внимание в системе физического воспитания должно уделяться проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и здоровьем детей.

Закаливание будет эффективным, если оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду.

Для этого необходимо:

* чёткая организация теплового и воздушного режима помещения
* рациональная не перегревающая одежда для детей
* соблюдение режима прогулок во все времена года (4 – 5 часов)
* сон при открытых фрамугах
* гигиенические процедуры (умывание, обливание рук до локтя прохладной водой)
* хождение босиком (при t пола 18° C)

В разных возрастных группах проводят разные виды закаливания.

В проблеме охраны здоровья детей нельзя не отметить важность взаимодействия с семьей. Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребенка, им не всегда удается решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более что многие дети большую часть времени проводят в детском саду. Поэтому ДОУ должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Естественно, что работа с родителями, тем более в такой области – задача сложная, но добиться даже небольшой положительной динамики в этом направлении вполне по силам.

Основное средство воздействия - пропаганда здорового образа жизни. Она осуществляется в наглядной форме:

* через оформление различных стендов
* индивидуальные беседы
* родительские собрания
* участие родителей в совместных праздниках и Днях здоровья
* посещение родителями занятий

Формы воспитательной работы, способствующие укреплению здоровья в образовательном учреждении:

* Организация совместной деятельности с родителями (праздники, собрания, дни здоровья и т. д.)
* Организация просветительской деятельности (лектории, консультации специалистов и т. д.)
* Наглядно-просветительская деятельность (плакату, стенды, брошюры и т. д.)

Пути сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса:

* Организация двигательной активности в образовательном процессе (утренняя гимнастика, динамические паузы и т. д.)
* Создание служб - конфликтологической, психологической, социальной.
* Внедрение здорового питания для всех участников педагогического процесса (витаминный чай, кислородные коктейли и т. д.)
* Совместная организация работы с медицинской службой.
* Организация водно-питьевого режима.
* Диагностирование, мониторинги и т. д.

В своей группе необходимо создать оздоровительный режим дня, который способствует полноценному психическому и гармоничному физическому развитию, с учетом состояния здоровья детей, возраста, а так же времени года. Регулярно проводить медико-педагогический контроль формирования двигательных навыков, следить за развитием физических качеств. Данные мероприятия дают возможность своевременно изменять методику работы, внося необходимые корректировки. В своей работе необходимо использовать медико-восстановительные методики и приемы, способствующие достижению воспитательно-оздоровительных целей, различные здоровьесберегающие технологии.

Для охраны здоровья детей и его укрепления необходимо предусматривать охрану психологического здоровья, как наиболее приоритетное направление, оздоровление фитонцидами, профилактику заболеваемости, рациональный двигательный режим, закаливание с учетом состояния здоровья деток, лечебно-оздоровительную работу, корригирующую работу с детьми имеющими плоскостопие.

1. Охрана психологического здоровья – применение приемов релаксации, таких как минуты тишины, гимнастика в постели, музыкальные паузы. Активное использование игр и упражнений на развитие эмоциональной сферы, различных игр-тренингов для подавления отрицательных эмоций. А так же повсеместно используем музыкотерапию.

2. Оздоровление фитонцидами подразумевает круглогодичное применение чесночо- луковой терапии.

3 Профилактические меры, предусматривающие сокращение заболеваемости:

а) дыхательная гимнастика, проводимая в игровой форме;

б) каждодневная утренняя гимнастика;

в) постоянное использование подвижных и различных динамических игр, прогулки на свежем воздухе;

г) проведение гимнастики после сна;

д) использование пальчиковой гимнастики во время НОД и в режимных моментах;

е) оздоровительный бег по «Дорожке здоровья».

4. К закаливающим процедурам относятся:

а) принятие детьми воздушных ванн;

б) хождение по рельефным коврикам;

в) постоянное использование игр с водой;

г) ООД по ОБЖ;

д) контрастное полоскание полости рта.

5. Корригирующая гимнастика для профилактики плоскостопия у детей.

К тому же, для оптимизации режима дня, должны соблюдаться каждодневные гимнастические и водные процедуры (мытье рук, умывание и т. д., световоздушные ванны (своевременное проветривание помещений и т. д.), определена оптимальная нагрузка на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей (группа здоровья) .

**Современные здоровьесберегающие технологии.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | ***Виды здоровьесбере-гающих педагогических технологий*** | ***Время проведения в режиме дня*** | ***Особенности методики проведения*** |
|  | Динамические паузы | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия |
|  | Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются е соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр |
|  | Релаксация | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы |
|  | Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) |
|  | Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога |
|  | Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры |
|  | Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ |
|  | Гимнастика корригирующая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей |
|  | Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы |
|  | Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение |
|  | Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности |
|  | Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму |