

МАДОУ ДС №6 «Сказка»

Консультация для родителей
«Здоровьесберегающие технологии, как средство сохранения и
укрепления здоровья детей дошкольного возраста»

Подготовила: Хаджилий Л.В.

г. Радужный

«Здоровьесберегающие технологии, как средство сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста»

«Здоровье - это та вершина, которую каждый должен покорить сам»

В. Шененберг

Интенсивное развитие современного общества в последнее время предъявляет все более высокие требования к человеку и его здоровью. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Тема здоровья актуальна для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Но еще более актуальным становится вопрос о состоянии здоровья детей. Поэтому особое значение в системе образования приобретает проблема разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни.

На сегодняшний момент в соответствии с Федеральным государственным стандартом образования 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. Не только педагоги дошкольных учреждений, но и родители должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Работая в детском саду, мы поняли, что показатели здоровья детей требует принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Но как это сделать, какими средствами и путями. Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, показало, что родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий и даже от здорового соперничества в подвижных играх.

По мнению А. В. Ахаева здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании — технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. Одним из путей решения этой проблемы в нашем ДООУ является целенаправленное использование в процессе физического и музыкального воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Включение здоровьесберегающих технологий не только в образовательную работу, но и в домашнюю необходимое условие для полноценного развития детей, их социальной адаптации, формирования как физической, так и психологической культуры. В работе дошкольного

учреждения активно внедряются такие здоровьесберегающие технологии как:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья: пальчиковая, дыхательная и артикуляционная гимнастика, дорожки здоровья, гимнастика для глаз, ритмика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры и т. д.;
- технологии обучения здоровому образу жизни: система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ «Культура здоровья с детства», спортивные праздники;

В домашних условиях можно использовать следующие здоровьесберегающие технологии:

1) Валеологические песенки – распевки (несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению)

2) Дыхательная гимнастика (занятия включают упражнения дыхательной гимнастики). В результате проведения дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления детей.

3) Артикуляционная гимнастика. Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

Задачи артикуляционной гимнастики на занятиях:

- Развивать певческие способности детей.
- Формировать артикуляцию различных звуков.
- Закреплять артикуляционные уклады этих звуков в слогах, словах, фразах.
- Совершенствовать дикцию детей посредством тренировки подвижности и точности движений языка и губ.
- Развивать музыкальную память, запоминания текста песен, внимание.
- Учить детей правильно расставлять акценты при произношении слов, фраз.

4) Пальчиковые игры. Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Эти упражнения превращаются в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир

ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

5) Музыкаотерапия. Музыкаотерапия – важная составляющая музыкально – оздоровительной работы не только ДОУ, но и родителей. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности. Предлагаемый список музыкальных произведений, рекомендованных для проведения музыкаотерапии можно попросить у музыкального руководителя детского сада.

Внедряя в домашний быт комплексное сочетание этих технологий, мы пришли к выводу, что:

1. У детей повышается интерес.
2. Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
3. Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
4. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
5. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.

Домашние занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Результатами использования в повседневной жизни дошкольника здоровьесберегающих технологий работы являются:

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
- стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка;
- повышение уровня речевого развития;
- снижение уровня заболеваемости;