

Консультация для родителей на тему: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников.

В наши дни, проблема сохранения и укрепления здоровья детей является очень актуальной и обсуждается достаточно широко. Здоровьесберегающие технологии помогают формировать у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Целью здоровьесберегающих образовательных технологий является: сохранение и совершенствование здоровья ребенка.

Задачи:

- обеспечение условий для сохранения и совершенствования здоровья,
- формирование необходимых знаний здорового образа жизни,
- умение использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Критериями оценки здоровья служат:

- рациональное питание,
- оптимальный двигательный режим,
- закаливание и личная гигиена,
- положительные эмоции,
- социальное благополучие.

Поскольку игровая деятельность в дошкольном возрасте является ведущей, то и реализация данных направлений происходит через игру. Мы оздоравливаемся, играя! Существуют различные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Особое внимание уделяется обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни:

- ритмопластика
- динамические паузы (физминутки)
- подвижные и спортивные игры
- релаксация

Различные виды гимнастики:

- дыхательная,
- пальчиковая,
- гимнастика для глаз.

Большую роль отводим технологиям обучению здоровому образу жизни, которые включают в себя:

- ежедневную утреннюю гимнастику
- тематические физкультурные занятия
- физкультурные и музыкальные досуги
- праздники.

Дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания. При этом развивается ловкость, быстрота, координация движений. Все это благоприятно влияет на эмоциональное состояние воспитанников. Дети ведут себя более раскованно, что позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом, используются те двигательные навыки и умения, которыми они прочно овладели, проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

Данные технологии имеют оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка привычку к здоровому образу жизни.

- Данные технологии помогают гармонизации психоэмоционального состояния, учат детей понимать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать и чувствовать свое тело.

- Выполнение таких упражнений очень нравятся детям, так как все они содержат элементы игры.

- Решая задачи здоровьесбережения, мы опираемся на принцип единства взаимодействия:

Родитель – ребенок – педагог

Система физкультурно-оздоровительной работы включает следующие мероприятия:

- водные процедуры, специальные оздоровительные игры
- витаминотерапию.
- дыхательная гимнастика
- проведение гимнастики после сна
- ходьба по солевой, ребристой дорожке
- полоскание рта.

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.

Таким образом, проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в детском саду.

В процессе игровой психогимнастики, дети вызывают у себя различные ощущения, типа «тепло–холод», включая свое воображение, овладевают навыками самопроизвольной терморегуляции организма.

В игре «Холодно-жарко» дети группируются (холодно, подул северный ветер). Выглянуло солнышко, можно загорать. Дети расслабляются, обмахиваются платочками, происходит напряжение и расслабление мышц.

Система развития воображения через нестандартные формы двигательной активности, производит оздоровительный эффект, влияя на психосоматическое состояние ребенка. Исходя из этого, средства развития воображения включаются в структуру оздоровительной работы.

Выполняя упражнения гимнастики для ушных раковин «Чебурашка», дети поглаживают, растирают, разминают их различные сегменты, тем самым воздействуют на проекционные точки внутренних органов, выходящих на ушные раковины.

В процессе проведения игр «Веселая пчелка», «Остров плакс», «Шалтай-болтай», «Заводим машину» дети проявляют различные эмоции, учатся переключать их, могут вволю покричать и погримасничать. Эти игровые упражнения, которые

включаются в разные формы физического воспитания, учат детей проявлять свои эмоции и управлять ими.

Игры с элементами массажа дают возможность целенаправленно воздействовать на биологически активные точки кожи, но ребенок здесь не просто «работает», а играет своим телом. Он мнет, разглаживает, «лепит» свое тело, словно ваятель, как бы заново создавая, его по законам красоты.

Когда ребенок «лепит» красивое лицо, он поглаживает лоб, щеки, крылья носа.

Для упругости кожи надавливает пальцами на активные точки переносицы, середины бровей, разглаживает брови, проводит по векам, похлопывает по щекам, подергивает носом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то новое и прекрасное способствует развитию чувства любви к собственному телу, внимательного и бережного отношения к нему.

Для осуществления обогащенного физического развития и оздоровления детей в детском саду мы используем нетрадиционные приемы работы. В каждой группе оборудованы «Уголки здоровья». Они оснащены как традиционными пособиями (массажными ковриками, массажерами, спортивным инвентарем и т.д.), так и нестандартным оборудованием, сделанным руками педагогов.

1. Коврики из пробок, пуговиц, веревки с узелками во время ходьбы по ним происходит массаж стоп, укрепление связочно-мышечного аппарата, что является профилактикой плоскостопия у детей.

2. Султанчики, вертушки, ленточки, вода используется для развития речевого дыхания и увеличения объема легких.

3. Массажеры, в том числе и самодельные, применяем для массажа ладоней, т.к. на них находятся проекционные точки, массируя которые можно опосредственным путем воздействовать на внутренние органы.

После сна проводится оздоровительная гимнастика босиком под музыку.

Применение в работе здоровьесберегающих технологий, повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на укрепление здоровья, а у ребенка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Укрепление здоровья ребенка – это не периодические мероприятия, а идеология воспитания, поведенческая база, которая остается с человеком на всю жизнь. Если мы, с раннего детства приучим ребенка к активному образу жизни, правильному распорядку дня, привьем полезные привычки, причем будем делать это в ненавязчивой форме, не вызывая внутреннего протеста – то можем быть уверены: мы позаботились о дополнительном бонусе для ребенка – здоровье. А этот бонус, несомненно поможет добиться больших успехов в любой сфере жизни.

Укрепление и сохранение здоровья детей – одна из главных наших задач, как родителей, так и педагогов. Ведь здоровые дети – это здоровая страна!