

Консультации для родителей

«Технологии по здоровьесбережению воспитанников»

Подготовила: Воспитатель Ширенина Е.Н.
Апрель 2017г.

«Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье –
это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний,
вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. 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.

Целями здоровьесберегающей деятельности детского сада являются:

- обеспечение дошкольника высоким уровнем реального здоровья,
- вооружение его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни,
- и воспитание у него культуры здоровья.

Решению поставленной цели подчинены многие задачи, которые решают педагоги нашего сада в процессе своей деятельности.

Задачи здоровьесберегающей деятельности следующие:

- объединить усилия сотрудников детского сада и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактической;
- совершенствовать и разнообразить формы методической работы с педагогами детского сада;
- создавать предметно-развивающую среду для формирования здорового образа жизни дошкольников;
- обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе;
- осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.

Работа по физическому воспитанию в саду строится на основе **диагностики**. В ходе мониторинга также проводится анкетирование среди родителей на тему: "Какое место занимает физкультура в Вашей семье" с целью выявления и распространения лучшего опыта, нахождения существующих проблем и их причин. На основе этого выработана модель стратегии и тактики работы педагогов с родителями. Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является **организация предметно-развивающей среды** в дошкольном учреждении.

Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления, отдыха, закаливания. Оборудован физкультурный зал со спортивным комплексом, тренажерами, разнообразным физкультурным оборудованием, а так же пособия, изготовленные руками педагогов, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. На участке ДОО имеется спортивная площадка: мини стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование, яма с песком для прыжков.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы уголки движений, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для «подлезания» - дуги, а в младших группах составные цветные модули. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. Воспитатели проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала для пополнения физкультурных уголков. Основные компоненты здорового начала - покой и движение - должны

правильно сочетаться в режиме дошкольного учреждения. Поэтому важным, на наш взгляд, было создание в группах зон отдыха. Здесь дети могут поиграть в настольные игры, посмотреть книги, журналы, иллюстрации, просто полежать на мягких красивых подушках, ковриках. Ведь психическое здоровье детей не менее важно, чем физическое. В детском саду работает комната психологической разгрузки, где психолог проводит с детьми различные релаксационные, тренинговые занятия, помогая дошкольникам научиться управлять своими эмоциями.

На повышение двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим.

Организованной формой в этом двигательном режиме является деятельность детей в **физкультурном зале**. При организации деятельности инструктор по физической культуре и инструктор по физической культуре используют как традиционные, так и нетрадиционные формы организации детей: сюжетные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты, на спортивных тренажерах и др. Процесс обучения носит дифференцированный, вариативный характер. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа. Сколько положительных эмоций, а следовательно и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Традиционно проводится неделя здоровья, где дети принимают участие в "Весёлых стартах", и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений.

Большую роль в оздоровлении детей играют прогулки и походы. С большим удовольствием в таких прогулках участвуют и родители, которые не прочь продемонстрировать свои умения.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт. Таким образом, проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении. Созданная в детском саду система по здоровьесбережению позволяет

качественно решать цель развития физически развитой, социально-активной, творческой личности. Данные выводы подтверждают показатели состояния здоровья и физического развития детей. Итоги диагностики позволили сделать вывод о том, что большинство детей имеют хороший уровень усвоения программного материала по физическому воспитанию.

Результативность работы по здоровьесбережению детей подтверждают полученные грамоты и дипломы наших воспитанников.

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей дошкольного учреждения.