

Памятка для родителей

«Здоровье сберегающая педагогика в ДОУ и семье»



«НЕ лечиться, чтобы стать здоровыми, а укреплять здоровье, чтобы не болеть»

Одной из главных задач в работе руководителя по ФВ – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников.

Понятие “здоровье сберегающие технологии” как раз и интегрирует все направления работы руководителя по ФВ по сохранению, формированию и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.



Здоровьесберегающие технологии - это



Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах обучения и развития

АКТУАЛЬНОСТЬ

- гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушение зрения и т.п.)
- детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)
- тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации)

Цель здоровьесберегающих технологий в ДОУ:

- Предоставить ребенку высокий уровень здоровья, обеспечив его необходимыми умениями, навыками, заложив в него основы культуры здоровья. Достижение этой цели происходит через обучение воспитанниками основ гигиены, безопасного поведения, разумного отношения к своему здоровью

Задачи здоровьесберегающих технологий в ДОУ:

- Сформировать здоровьесберегающее поведение в ДОУ
- Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общения в повседневной жизни
- Корректировать проявление эмоциональных трудностей у детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка)
- Объединить усилия воспитателя и родителей для создания максимально комфортных условий обучения и сохранения здоровья

Принципы здоровьесберегающих технологий в ДОУ:

- Создание образовательной среды, обеспечивающей атмосферу доброжелательности, веры в силы ребенка, индивидуальный подход
- Творческий подход к процессу обучения
- Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности
- Обеспечение мотивации
- Комплексная система закаливания

Система здоровьесбережения в ДОУ:

- оздоровительные режимы;
- комплекс закаливающих мероприятий (хождение по “дорожкам здоровья”, пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- непосредственная образовательная деятельность по физической культуре;
- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки);
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;

Использование здоровьесберегающих технологий:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья
- Технологии обучения здоровому образу жизни
- Коррекционные технологии



Для полноценного физического и психического развития ребёнка наряду с различными формами организации физкультурно – образовательной работы, необходимо использовать следующие современные здоровьесберегающие технологии:

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- ❖ Гимнастика пробуждения
- ❖ Динамические паузы (физкультминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз)
- ❖ Подвижные и спортивные игры
- ❖ Пальчиковая гимнастика
- ❖ Дорожки (тропинки) здоровья
- ❖ Кинезотерапия (гимнастика мозга)

Технологии обучения здоровому образу жизни

- ❖ Физкультурные занятия (по программе)
- ❖ Утренняя гимнастика
- ❖ Занятия в бассейне
- ❖ Занятия по формированию ЗОЖ
- ❖ Физкультурные досуги, праздники (работа с родителями)
- ❖ Допобразование (ОФП, ритмика, хореография)
- ❖ Точечный самомассаж (дети с частыми ОРЗ)

Коррекционные Технологии

- ❖ ЛФК
- ❖ Арт-терапия
- ❖ Музыкотерапия
- ❖ Сказкотерапия
- ❖ Психогимнастика
- ❖ Артикуляционная гимнастика
- ❖ Антистрессовый массаж
- ❖ Смехотерапия
- ❖ Ароматерапия
- ❖ Игротерапия
- ❖ Самомассаж
- ❖ Су-Джок терапия

Релаксация

Специальные
подобранные
упражнения на
расслабление
определенных частей
тела и всего организма



Дети учатся ощущать свои эмоции,
расслабляться

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка:

- способствует овладению навыками мелкой моторики
- помогает развивать речь;
- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;
- развивает тактильную чувствительность;
- снимает тревожность



Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика благотворно действует на центральную нервную систему. Когда ребенок просыпается утром, то клетки коры его головного мозга находятся еще в полузаторможенном состоянии. Это проявляется в сонливости, некоторой скованности движений, иногда в капризах. Во время гимнастики в работающих мышцах возникают раздражения, передающиеся по центростремительным путям в головной мозг. Эти нервные импульсы возбуждают жизнедеятельность клеток коры больших полушарий. Поэтому после гимнастики появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.



Дорожки здоровья

Дорожка здоровья в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. Дорожку здоровья можно сделать своими руками



Гимнастика для глаз

Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание. Для этого существует гимнастика для глаз. Гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика для глаз



Подвижные и спортивные игры

Подвижная игра – это сложная, двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная правилами.

Подвижные игры по содержанию и форме являются эстетической деятельностью (точность, слаженность, ловкость, выразительность движений). У детей появляется чувство удовольствия от самого двигательного процесса (от четкого построения).



Динамическая пауза

Динамическая пауза – это кратковременное (в течении 1-2 минут мероприятие), которое способствует укреплению организма ребенка, повышает его работоспособность.

Функции:

- Развлекательную – создают благоприятную атмосферу
- Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;
- Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества
- Обучающая – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их.



Дыхательная гимнастика

- Улучшает носовое дыхание
- Ликвидирует заболевания верхних дыхательных путей
- Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы
- Улучшает зрение, память
- Ликвидирует различные неврозы
- Улучшает работу органов пищеварения
- Укрепляет сосуды на ногах
- Улучшает звучание голоса



Физкультминутки

Для ребёнка вся жизнь протекает в игре. В игре он учится, в процессе игры мы его воспитываем и развиваем.

Что же это такое-

физкультминутки для дошкольников? Это время для веселья, стихов и движения. Чтобы детишки хорошо росли и развивались, им просто необходимы такие чудесные подвижные физкультурные минутки.

Физкультминутка — кратковременные физические упражнения, проводятся в перерыве между занятиями.



Взаимодействие ДООУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей

- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе, освещающие вопросы оздоровления (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры)
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДООУ
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДООУ
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ

Для детей:

- Сформированные навыки здорового образа жизни
- Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям
- Улучшение показателей здоровья и показателей физической подготовленности
- Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни

Для родителей:

- Сформированная активная родительская позиция
- Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья
- Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ

Вывод:

Здоровьесберегающим технологиям должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте, когда у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом дошкольном возрасте отмечается более тесная связь с семьей и воспитателем, что помогает наиболее эффективно воздействовать на ребенка и на членов его семьи

