

## Консультация для педагогов на тему: «Формирование здоровьесберегающих технологий у дошкольников»

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды. Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление «педагогика оздоровления», в основе которой лежат представления о развитии здорового ребенка, здорового духовно и физически.

Цель педагогики оздоровления : сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте применяют следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности:
  - физические упражнения;
  - физкультминутки и паузы;
  - эмоциональные разрядки;
  - гимнастика (оздоровительная после сна);
  - пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
  - лечебная физкультура;
  - подвижные и спортивные игры;

- массаж;
- самомассаж;
- психогимнастика;
- сухой бассейн и др.

Ежедневно в своей работе с детьми можно использовать такую форму, как пальчиковые игры, что является мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Широко используем пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. На занятиях в утренний отрезок времени, в играх, стараемся выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счетными палочками, пуговицами, мячами-ежиками, платочками.

Для укрепления зрения можно проводить зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

Коррекционные физкультминутки – для укрепления зрения – проводятся на занятиях, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. («Жук», «Прогулка в зимнем лесу», «Самолет», «Ладони», «Цветы»).

Массаж глаз – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

Зрительная гимнастика – дает возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуемся на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении.

Тренировочные упражнения для глаз можно проводить несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение.

Зрительные ориентиры (пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

- Оранжевый, желтый – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.

- Синий, голубой, зеленый – действуют успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.

- Красный – стимулирует детей в работе. Это сила внимания.

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр.

Детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем, покричим так, чтобы стены задрожали, как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.)

Часто используем минутки покоя:

- посидим молча с закрытыми глазами;
- посидим и полюбуемся на горящую свечу;
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- помечтаем под эту прекрасную музыку.

Для приобщения детей к здоровому образу жизни можно ежедневно использовать «Гимнастику маленьких волшебников». Дети здесь не просто «работают» - они играют, лепят, мнут, разглаживают свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж живота, шеи, головы, рук, ушных раковин и т.д., ребенок воздействует на весь организм в целом. У него полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, все это развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу. Эту гимнастику дети выполняют в любое свободное время от занятий.

В течение дня можно найти минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползть как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребенка.

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Мелодия действует особенно эффективно для гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребенка. Мелодии используют на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна («Звуки леса»).

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

- регулярные прогулки на свежем воздухе;
- экскурсии;
- походы;
- солнечные и воздушные ванны;
- фитотерапия;
- ароматерапия;
- витаминотерапия;
- закаливание и др.

Оздоровительные силы природы активизируют биологические процессы в организме ребенка, повышают общую работоспособность организма, доставляют радость, замедляют процессы утомления.

Вместе с родителями можно создать в группе «Уголок здоровья», где будут находиться: грецкие орехи, разнообразные запахи (ароматерапия, кора, бусы, четки, бумага, схемы для выражения эмоций, массажеры, схемы

для точечного массажа и т.д.) Все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами, незаметно для себя оздоравливаются.

В «Уголке здоровья» собрать книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью. Оформить дидактические игры: «Структура человеческого тела», «Спорт – это здоровье», «Чистим зубы правильно», «Бережем уши» и т.д. Все эти игры учат детей контролировать себя и свое поведение, настроение, закрепляют культурно-гигиенические навыки, заставляют задумываться о здоровье.

Известно, что гигиенические средства также содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма: личная гигиена, проветривание, влажная уборка, режим питания, сон, правильное мытье рук, обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни и т.д.

Все навыки, умения, привычки можно закреплять и успешно использовать в работе с детьми в валеологических и экологических проектах.

Также нужно привлекать родителей выполнять задания вместе с детьми. Помогая своим детям, родители тем самым развивают у них познавательную активность, показывают свою заинтересованность. Дети очень любят, когда мама, папа помогают им подготовить что-то по поручению воспитателя.

Соответственно, для родителей можно оформить папки-передвижки с рекомендациями, советами.

Все эти приемы позволят постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни.