

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №11 «Умка» г.Павлово

Консультация для педагогов

по теме: «Здоровьесберегающие технологии, как важная
составляющая приобщения дошкольников к ЗОЖ»

(образовательная область: «Физическое развитие»)



Подготовила:

Инструктор по плаванию

Кузина О.А.

1 квалификационная категория

2022 г

Здоровье человека всегда будет актуальной темой. Его невозможно удержать и сохранить лекарствами. Но есть более доступное и действенное средство - движение. Физические упражнения должны войти на постоянной основе в образ жизни каждого человека, который задумывается, что нужно сохранить на долгие годы работоспособность, здоровье и полноценную жизнь.

Дошкольный возраст – это решающий этап в формировании основ психического и физического здоровья детей. Именно в эти годы интенсивно формируются органы и развиваются функциональные системы организма. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и

развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности.



Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической

культурой и спортом.

Научить культуре здорового образа жизни, воспитать ответственное отношение дошкольников к своему здоровью обязаны не только педагоги, но и родители.

В современном дошкольном образовании существует множество разнообразных форм организации педагогической работы по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни, которые эффективно работают в дошкольных учреждениях. Поэтому нам педагогам необходимо создать все условия для того что бы наши дети активно переносили предложенные в детском саду как традиционные, так и нетрадиционные формы приобщения к здоровому образу жизни в свою повседневную жизнь. Следовательно, приобщение дошкольников к здоровому образу жизни должно вестись легко и ненавязчиво, увлекательно и интересно, всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребёнка.

Одной из таких форм организации являются здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Цель - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика, гимнастика корректирующая, ортопедическая гимнастика.

2. **Технологии обучения здоровому образу жизни**: физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж.



3. **Коррекционные технологии**: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Во всех этих технологиях определяющим фактором является двигательная активность, которая в свою очередь, является важным компонентом здорового образа жизни.

В группах созданы все условия для организации двигательной деятельности детей, как организованной, так и самостоятельной, а также отвечающей возрастным, индивидуальным особенностям детей.

Физкультурные уголки оснащены нетрадиционным физкультурным оборудованием, изготовленным и оформленным руками воспитателей и родителей.

Они пользуются большим спросом у детей, т.к. могут его использовать в самостоятельной деятельности, при их помощи организовывать различные игры.

Также педагогами ДОО подбираются и разрабатываются комплексы утренней гимнастики, дыхательной гимнастики, гимнастики после сна, релаксации, пальчиковых игр, динамических пауз и др.

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей ребенка, но и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мероприятий: своевременное проветривание помещений, ежедневные прогулки и физкультурные занятия на свежем воздухе.



Еще одним очень важным направлением по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.

Чтобы вырастить нравственно и физически здоровое поколение, необходимы совместные усилия детского сада и семьи, направленные на оздоровление дошкольника, культивирование здорового образа жизни. В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОО и семьи, используются разнообразные формы работы: буклеты, консультации, памятки, фотовыставки, различные пособия, привлечение родителей для изготовления нетрадиционного спортивного оборудования и многое другое.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.