

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 212»

Консультация для родителей
«Здоровьесберегающие технологии»

Выполнила:
Воспитатель Шкондина Т.А.

Краснодар 2023г

Здоровьесберегающие технологии

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Главная задача дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей-педагогов-родителей. Здоровьесберегающие технологии, которые мы используем, тесно перекликаются с целями и задачами работы по всем направлениям развития ребенка и применяются с максимально индивидуальным подходом к каждому ребенку. Здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. В нашей группе созданы условия для обеспечения здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей. В группе проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:

- соблюдение температурного режима;
- облегченная одежда в детском саду (внутри учреждения);
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после сна;
- закаливающие процедуры (согласно возрасту детей);
- ребристые дорожки – для профилактики плоскостопия;
- правильная организация прогулок и их длительность;
- соблюдение сезонной одежды воспитанников (индивидуальная работа с родителями);
- мытье прохладной водой рук по локоть (комплекс контрастных закаливающих процедур).

Сберечь и преумножить здоровье ребенка признана семья, которая является базовой ступенью формирования культуры здоровья. Здоровьесберегающие технологии в семье реализуются на основе личностно-ориентированного подхода взрослых членов семьи.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладываются именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от родителей, как они будут воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, либо находит каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляется, либо не находит, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Здоровьесберегающие технологии семьи — это создание социально-психологических условий в семье: отсутствие стресса, адекватность требований, единство в воспитании подрастающих детей со стороны взрослых членов семьи; рациональная организация режима дня в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата; соответствие физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим; использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности членов семьи, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Можно выделить основные типы здоровьесберегающих технологий семьи: оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия); технологии обучения здоровью (включение бесед, рассказов о пользе здорового образа жизни и последствиях вредных привычек); здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания); воспитание культуры здоровья (беседы по развитию личности, участие в городских социокультурных мероприятиях, фестивалях, конкурсах, физкультурно-оздоровительных соревнованиях и т.д.).

Здоровьесберегающие технологии необходимо включать не только в образовательную работу, но и в домашнюю, что является важным условием для полноценного развития детей, их социальной адаптации, формирования как физической, так и психологической культуры.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями», «Движение - основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребенком» и т. д.). Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении. Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.