**Консультация для педагогов**

**"Организация системы здоровьесбережения в детском саду в современных условиях"**

**«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**

**Здоровьесбережение в детском саду** - это технологии воспитания  культуры здоровья дошкольников, формирования здорового образа жизни.

Основная работа педагогов по здоровьесбережению детей основывается на обеспечении непрерывного, адекватного развития способностей детей на фоне физического, психического и социального комфорта в ДОУ.

**Цель деятельности педагогов** – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья в период пребывания в ДОУ, сформировать необходимые компетенции, показать пример использования знаний в повседневной жизни. **Задачи:**

 Обеспечение условий для физического и психологического благополучия – здоровья - всех участников воспитательно – образовательного процесса.

 Формирование доступных представлений и знаний о ЗОЖ, пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.

 Реализация системного подхода в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития двигательных навыков, физических способностей и представлений детей о ЗОЖ.

 Формирование основ безопасной жизнедеятельности.

 Оказание всесторонней помощи семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к ЗОЖ.

**Система здоровьесбережения в ДОУ включает:**

 различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);

 комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);

 физкультурные занятия всех типов;

 оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);

  организация рационального питания;

 медико-профилактическая работа с детьми и родителями;

 соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса.

Большую помощь  педагогам  в организации системы здоровьесбережения  оказывают **здоровьесберегающие технологии.**

**Здоровьесберегающие технологии-**это технологии, направленные на решение  задачи  сохранения, поддержания и  обогащения  здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития в детском саду.

**Цель здоровьесберегающих технологий**: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

Очень часто мы сталкиваемся с такой проблемой, как слабое физическое развитие детей при поступлении в дошкольное учреждение.

Общая картина такова: дети испытывают *«двигательный дефицит»*, т. е. количество движений в течении дня ниже возрастной нормы, из-за чего задерживаются: возрастное развитие быстроты, ловкости, коррекции движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушение осанки. Одной из основных причин таких нарушений в физическом развитии дошкольников является неосведомленность родителей в вопросах здоровьесберегающих технологий и их внедрение в воспитательный процесс. Понятие **«здоровый образ жизни»** подразумевает:

        ***Оптимальные  условия для   развития  движений;***

        ***Двигательную  активность;***

        ***Гигиеническую  культуру;***

        ***Полноценное  и правильное питание;***

        ***Закаливающие мероприятия.***(слайд 6)

Здоровая семья – это семья с  положительным  отношением  к  здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии,  используемые в образовательном процессе,  делятся на 3 направления:

1.Технологии стимулирования и сохранения здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Коррекционные технологии.

**Технологии стимулирования и сохранения здоровья**

**1)Подвижные и спортивные игры**.

Проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

**2) Релаксация.**

Проводится в любом подходящем помещении. Используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, звуки природы, шум прибоя, ручья, пение птиц).

**3) Гимнастика пальчиковая.**

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.

По большей части  пальчиковая гимнастика – это инсценировка рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а также во время занятий.

**4) Гимнастика для глаз.**

Она нужна для предупреждения утомления глаз, укрепления глазных мышц; для профилактики нарушений зрения дошкольников. Ежедневно по 3-5 мин. В любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

**5) Гимнастика дыхательная.**

Проводится в  различных формах физкультурно– оздоровительной работы: на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

**6) Гимнастика бодрящая.**

Ежедневно после дневного сна. Форма проведения различна: упражнения на кроватях  лежа, сидя, возле кроватей,  разминка в физкультурном зале, ходьба по массажным коврикам, по соляной дорожке и т.д.

**7) Динамические паузы**

Это комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.

Они создают благоприятную атмосферу, снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями.

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

1) Физкультурное занятие.

2) Утренняя гимнастика.

3) Гимнастика после сна, или иначе ее называют бодрящая гимнастика.

4) Массаж и самомассаж.

Можно использовать оборудование, например, мячики «Су джок».

Самомассаж – это стимуляция точек на кистях рук способствует повышению тонуса и работоспособности всего организма.

5) Точечный самомассаж.

6) Закаливание.

7)Занятия из серии «Азбука здоровья».

8) Активный отдых.

9) Спортивные развлечения, праздники.

10) День здоровья

**Коррекционные технологии**

  Технологии музыкального воздействия

  Артикуляционная гимнастика

  Сказкотерапия

  Психогимнастика

  Фонетическая ритмика

**Технологии  музыкального  воздействия**- используются в качестве снятия напряжения, повышения эмоционального настроя.

**Артикуляционная гимнастика -**это комплекс упражнений, который применяется с целью формирования у детей нормального звукопроизношения, укрепления мышц артикуляционного аппарата, развития силы и подвижности органов, участвующих в речевом процессе.

**Сказкотерапия-** это инструмент психологической разгрузки, направленный на коррекцию речевых нарушений, личностное развитие ребенка и сохранение его здоровья.

**Психогимнастика**- это игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию разных сторон психики ребенка. Основная цель - сохранение психического здоровья, снятие напряжения.

**Фонетическая ритмика**- это система специальных упражнений, сочетающая речь и движение, где проговаривание речевого материала сопровождается  движениями (рук, ног, головы, корпуса).Занятия фонетической ритмикой обязательно включают в себя и сплетаются с упражнениями по  развитию речевого  дыхания, силы голоса, темпа речи, играми, помогающими обрести раскованность и непринужденность. Занятия фонетической ритмикой помогут сформировать фонетически правильную речь. **Взаимодействие ДОУ с семьей** по вопросам охраны и укрепления здоровья детей  играет  большую роль в процессе формирования личности ребенка на протяжении всего времени пребывания его в детском  саду. Эта работа **включает в себя:**

 Информационные стенды для родителей(в каждой возрастной группе выставляются материалы, освещающие вопросы оздоровления-комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры и т.п.);

  Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ;

 Приобщение родителей  к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и др.);

 Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

**ВЫВОД:**

Организация работы по здоровьесбережению в ДОУ, а также  применение здоровьесберегающих технологий значительно  повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.