Консультация для родителей «Применение здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни детей дошкольного возраста»

Воспитатель 1 категории : Попова Светлана Геннадьевна

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

На сегодняшний день в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения, способствующих развитию индивидуальных возможностей ребенка, поэтому дошкольных учреждениях уделяется большое внимание работе, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Одной из главных задач и нашего сада является:сохранять, укреплять физическое, психологическое и социальное здоровье дошкольника.

Дошкольный возраст является решающим в формировании **здоровья**. Именно в период до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очевидна значимость формирования у детей знаний и практических навыков **здорового образа жизни**. Под **здоровым** образом жизни понимается активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение собственного **здоровья**.

Приобщение детей к **здоровому** образу жизни предполагает использование                                                                              эффективных педагогических **технологий**. **Здоровьесберегающие технологии в ДОУ – это технологии**, направленные на решение задач сохранения, поддержания и обогащения **здоровья** субъектов педагогического процесса в детском саду: детей-педагогов-родителей. **Здоровьесберегающие технологии**, которые я использую, 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 педагогические условия для обеспечения **здоровьесберегающего** процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются:

-построение образовательного процесса, способствующего **здоровьесбережению дошкольников**;

- организация разных видов деятельности детей в игровой форме;

- оснащение **группы оборудованием**, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.

В группе проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:

* Соблюдение температурного режима, проветривание, согласно СанПиН.
* 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 -.
* Самомассаж
* Витаминотерапия

Неделя здоровья *(2 раза в год)*. Три раза в неделю дети посещают физкультурные занятия, которые проводят воспитатели, в том числе один раз *(в соответствии с погодными условиями)* занятия физкультурой проводятся на улице *(на специально оборудованной спортивной площадке)*. Кроме того, проводятся спортивные игры и соревнования, в том числе на свежем воздухе.

Находят применение народные средства *(ношение кулонов с чесноком)* в целях профилактики вирусных инфекций.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

В группах воспитатели проводят с детьми корригирующую и дыхательную гимнастику после дневного сна. Осуществляется воздушное, солнечное закаливание *(летом)*.

Важная роль в рамках здоровьесберегающих программ отводится противоэпидемической работе и медицинскому контролю работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами.

Осуществляется витаминопрофилактика *(витаминизация третьих блюд)*.

Большое внимание уделяется санитарно-просветительной работе. Оформляются папки передвижки, ширмы для родителей на различные темы: ***«Адаптация детей к дошкольному учреждению»***, ***«Закаливание ребёнка в домашних условиях»***, ***«Рациональное питание и режим дня»***, ***«Грязные руки — источник кишечных инфекций»***, ***«Профилактика простудных заболеваний»***, ***«Профилактические прививки и их значение»*** и др.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Практика показывает, что применение всех перечисленных **здоровьесберегающих технологий** неизменно приводит к повышению эффективности воспитательной работы, сохранению и развитию физического и психического **здоровья ребенка**. Подготовка к **здоровому** образу жизни ребенка, на основе **здоровьесберегающих технологий** должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

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. Родители являются  примером подражания для своих детей и авторитетом. Поэтому очень важно чтобы родители прислушивались к советам, рекомендациям  воспитателей по организации режима дня, досуга дома.