

Консультация для родителей.

Тема: «Здоровьесберегающие технологии

в повседневной жизни детей».

Здоровье – это, состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. (В.А. Сухомлинский).

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья наших детей. Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был сильным, бодрым, энергичным: бегал, не уставая, катался на велосипеде, плавал, играл с ребятами во дворе, не болел. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте. Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как имеют вредные привычки, предпочитают многочасовые просмотры телепередачи видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Сегодня в 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.

Что же это такое здоровьесберегающие технологии? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в образовательном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Как можно приобщить детей к здоровому образу жизни? И вырастить, ребёнка здоровым, успешным, сильным – это желание каждого родителя. Но

как это сделать, какими средствами и путями? И какая работа проводится в детском саду по данной тематике.

1. Режим дня – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течении суток.

2. Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий.

3. Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы дети ежедневно (и днём, и ночью) засыпали в одно и тоже время. Таким образом, домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня в детском саду, и особенно в выходные дни.

4. Полноценное питание -включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями, а также белком. Чаще включайте в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши. Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

В нашем детском саду проводятся следующие мероприятия: проветривание помещения, ежедневные прогулки, утренняя гимнастика, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика после сна, динамические паузы во время образовательной деятельности и очень много проводится упражнений нетрадиционных с использованием мячиков СУ-Джок, спортивные и подвижные игры. Результатами использования этих технологий у детей повышается интерес к музыкальным и творческим способностям, повышается уровень речевого развития, а также, снижается заболеваемость. Домашние занятия с использованием здоровьесберегающих технологий эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей ребенка и его интересов. Важно не забывать, что упражнения должны быть эмоционально насыщенными, проводить их нужно в игровой форме, чтобы они приносили вашему ребенку радость и удовлетворение.