

Памятка для родителей «Здоровьесбережение»

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ — это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей;

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка

Папы и мамы! Помните!

Дефицит двигательной активности ребенка составляет 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребёнок должен ежедневно активно двигаться не менее двух часов. Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- Приучать своего ребенка к гимнастике с как можно более раннего возраста
- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
- Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
- Включать веселую и ритмичную музыку.
- Открывать окна и шторы для потока солнечного света и воздуха.
- Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.
- Выполнять зарядку в течении 10-20 минут.
- Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений.
- Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
- Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые.

Уважаемые папы и мамы! Помните!

Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.

- Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.
- Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.
- Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.
- Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему.
- Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.
- Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.

- Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
- Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.
- Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.
- Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем.

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».

В центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей должна находиться:

во-первых, семья, включающая всех ее членов и условия проживания;

во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима дня.

Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим дня в детском саду.

Зарядка самое лучшее средство взбодриться на весь день. И в детском саду зарядке отводится самое лучшее время – утро.

Каждый день ребенка начинается с утренней гимнастики, ведь утренняя зарядка каждому нужна как подзарядка. Она тонизирует мышцы и все системы организма, настраивает ребенка позитивно на весь последующий день. Чтобы дети получали заряд бодрости и хорошего настроения, зарядка проходит под музыку с различными предметами.

Рациональное питание – это разнообразное питание с учетом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Рациональное питание является важнейшим условием человека и его работоспособность.

С пищей человек получает все необходимые элементы, требующихся для роста и развития и обеспечивающие организм энергией, необходимые для жизнедеятельности.

Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в

дошкольном возрасте. Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

Правила закаливания детей. Памятка для родителей

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически,
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка,
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- закаляться всей семьей,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

Делайте эти закаливающие процедуры вместе всей семьей!

Желаем удачи!

Памятка для родителей на тему:

«Здоровьесберегающие технологии в детском саду»

«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. 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 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.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Так что же такое «здоровьесберегающая технология»? Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Формы организации здоровьесберегающей работы в дошкольном учреждении.

В нашем дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы прогулка давала эффект, нами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр. Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время, которого дети могут в достаточной степени

реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

При выборе подвижных игр и игровых упражнений мы стараемся соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулируем допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в нашем дошкольном учреждении придаётся развитию движений и физической культуры на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки;

в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;

в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

Именно поэтому в нашем детском саду используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

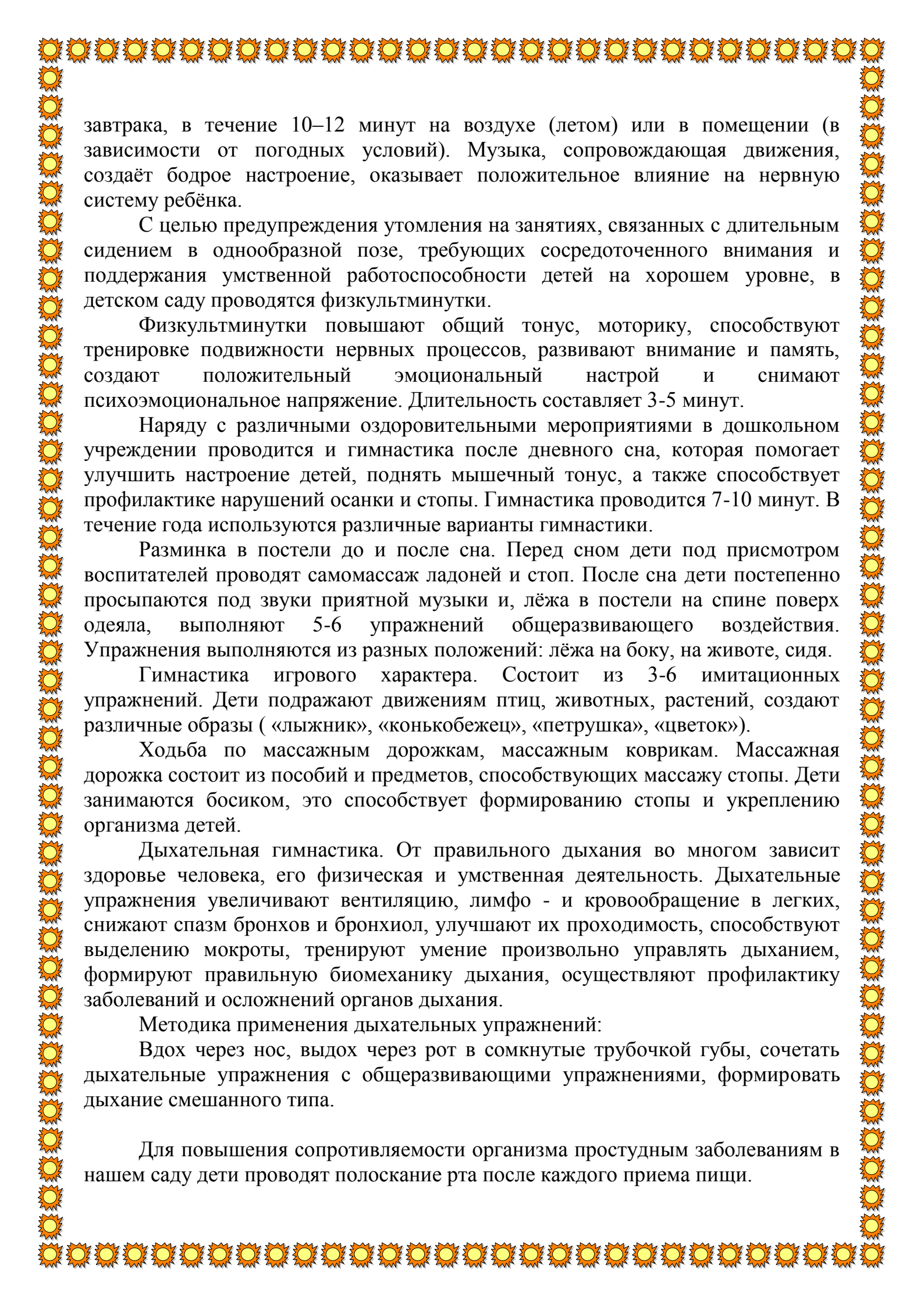
Занятия по традиционной схеме;

Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности

Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до



завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе (летом) или в помещении (в зависимости от погодных условий). Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся физкультминутки.

Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Длительность составляет 3-5 минут.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится 7-10 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

Разминка в постели до и после сна. Перед сном дети под присмотром воспитателей проводят самомассаж ладоней и стоп. После сна дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя.

Гимнастика игрового характера. Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

Ходьба по массажным дорожкам, массажным коврикам. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, это способствует формированию стопы и укреплению организма детей.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо- и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

Методика применения дыхательных упражнений:

Вдох через нос, выдох через рот в сомкнутые трубочкой губы, сочетать дыхательные упражнения с общеразвивающими упражнениями, формировать дыхание смешанного типа.

Для повышения сопротивляемости организма простудным заболеваниям в нашем саду дети проводят полоскание рта после каждого приема пищи.

Дети в течение всего года получают витаминные напитки, кисели из ягод, компоты.

В нашем детском саду также используются такие формы здоровьесберегающих технологий, как:

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуются использовать наглядный материал, показ педагога.

Сказкотерапия используется для психо-терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.

Технологии музыкального воздействия используются в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

Занятия из серии «Здоровье» в качестве познавательного характера.

Технологии эстетической направленности реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, оформление помещений к праздникам.

Оздоровительная работа в нашем саду усиленно проводится и в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма.

Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд) проводятся в часы наименьшей инсоляции.

Здоровье детей в детском саду — это ответственность и персонала сада, и родителей. Общими усилиями нужно постараться создать детям все условия для правильного и здорового развития.

Советы родителям по здоровьесбережению

Совет 1: Старайтесь активно участвовать в охране здоровья ребенка и оздоровлении его организма. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте, как полезны для здоровья выполнение правил личной гигиены, утренняя зарядка, закаливание, правильное питание.

Совет 2: Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища, так как все это является очень важными элементами охраны здоровья ребенка.

Совет 3: Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4: Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5: Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма и оздоровлению.


Совет 6: Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7: Для охраны здоровья ребенка очень важно организовать ребенку правильное питание и воспитывать положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8: Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой, расческой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9: Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избежать ситуаций, опасных для здоровья и жизни.

Совет 10: Не отправляйте больного ребенка в школу. Вызовите врача. Проветривайте помещение, делайте влажную уборку и неукоснительно следуйте медицинским назначениям.



Совет 11: Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его охранять и укреплять свое здоровье.

Совет 12: Способствуйте развитию критического отношения к разным видам рекламы и умению противостоять ее негативному воздействию, к развитию медиаграмотности.

Памятка для родителей дошкольников на тему: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н. К. Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса - детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Применительно к ребенку - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

1. медико-профилактические;
2. физкультурно-оздоровительные;
3. технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

4. здоровьесбережения и здоровьєобогащения педагогов дошкольного образования;

5. валеологического просвещения родителей;

6. здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОО - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

- технологии профилактики заболеваний,
- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,

- коррекция возникающих функциональных отклонений,

- отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья),

- реабилитация соматического состояния здоровья,

- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,

- витаминпрофилактика (отвар шиповника в осеннее - зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты),

- санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОО.

Физкультурно-оздоровительные технологии - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

- закаливание КГН;

- беседы по валеологии;

- спортивные праздники;

- спортивные развлечения и досуги;

- недели здоровья;

- соревнования и спортивные развлечения;

- прогулки.

Технологии здоровьесбережения и здоровьєобогащения педагогов - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Валеологического просвещения родителей - это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОО, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

Взаимодействие ДОО с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:

Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;

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

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

Консультации, индивидуальные беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду - это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре;
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка - вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок - успешный ребенок”, считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.

Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Применение в работе ДООУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДООУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДООУ и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Современные здоровьесберегающие педагогические технологии

Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий

Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.

Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.

Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.

Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ.

Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.

Работа валеологической направленности в родителями ДОУ.

Система здоровьесбережения в ДОУ:

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

- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтанье” 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;

- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ

Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.



Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.

Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.

Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.

Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;

Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ДЕТЕЙ

Бережем здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья.

Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, гулять, играть в одно и то же время.

Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание - не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна 9- 10 часов.

Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени, так и по содержанию.

Все это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время – потехе час».

Нужно внимательно следить за поведением ребенка. При этом нужно ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения.

При первой же возможности дать ребенку отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.

Внимание! Превышение даже эмоционально-положительных нагрузок (увлекательные игры, радостное общение – особенно у детей 3-5 лет) может привести к перегрузкам и как следствие к негативным результатам. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки ребенка, за этим состоянием могут последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

Заповедь 3. Свежий воздух.

Свежий воздух необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на свежем воздухе минимум 3 часа в день и в проветренном помещении во время сна.

Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительных систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.

Заповедь 4. Двигательная активность.

Движение – это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегают, прыгает, лазает, плавает.

Заповедь 5. Физическая культура.

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Видов физической культуры очень много: утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные занятия в детском саду, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз и др. И, конечно, спортивные секции – виды спорта, которые нравятся ребенку.

Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтобы он занимался этим с удовольствием.

В ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример авторитетного для ребенка взрослого – родителя.

Заповедь 6. Водные процедуры.

Давайте же мыться ,плескаться,
Купаться, нырять ,кувыркаться....

Всем с детства известны строки К. Чуковского.

Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом.

Вы можете выбрать любой ,подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.

- обливание утром и вечером перед сном теплой ,прохладной или холодной водой.

- контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног.

- обтирание мокрым полотенцем.

Предварительно проконсультируйтесь с врачом-педиатром.

Главное, пусть ребенок получает удовольствие от этой процедуры. И вы радуйтесь вместе с ним!

Заповедь 7. Используйте простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.

Массаж биологически активных точек ,расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путем надавливания ,растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма.

Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

Заповедь 8. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

И, наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствуют агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

Чтобы ваш ребенок рос здоровым и счастливым, мы предлагаем вам установить в семье кодекс чести, провозглашающий следующее:

- Позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи.
- Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье.
- Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях.
- Обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался.
- При любой возможности осуществление с ребенком телесного контакта (погладить, взять за руку, легкий массаж тела и т.д.) и визуального контакта (посмотреть ребенку в глаза, желательно на одном уровне с ним, т.е. присесть).
- Организация совместной деятельности с ребенком (по возможности чаще).

Никогда не отказывайте ребенку в общении!

Установите в семье запрет:

- На бурные негативные эмоции, особенно вечером, перед сном.
- На крик,
- На раздражение,
- На непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах),
- На агрессию,
- На злость.

Стремитесь быть мудрыми в воспитании ребенка. Наш негатив разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его и, следовательно, в конечном счете ослабляет его здоровье.

Заповедь 9. Питание.

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил.

- Питание должно быть по режиму (выработать у ребенка привычку есть в строго отведенные часы).

• Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок.

• Включать в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты.

• Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов.

• Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.

• Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

• Настроение во время еды должно быть хорошим.

• Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды.

Заповедь 10. Творчество.

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции.

Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.

Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту и поддержите его желание созидать.

Для этого подходят различные виды деятельности :

• рисование,

• лепка (из пластилина, глины, теста),

• изготовление поделок из бумаги,

• шитье, вязание, плетение,

• занятие музыкой и пение, прослушивание классической и детской музыки,

• занятия танцами, театрализованной деятельностью.

Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой.

Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни.

Что же такое, здоровый образ жизни?

Это соблюдение режима, труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма; двигательная активность, включающая систематические занятия ходьбой, оздоровительным бегом, аэробикой, доступными видами спорта, разумное использование методов закаливания, рациональное питание, умение снимать нервное напряжение.

Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными. Путь к физическому совершенствованию много. Один из них – воспитание в семье.

В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основные личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности. Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей.

Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье.

Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни.

От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье. Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, - это будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья. И этот шаг надо сделать как можно скорее.

Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников ДОУ.

Физическое воспитание в ДОУ является действенным средством, способствующим разностороннему развитию ребенка.

Процесс оптимизации двигательной активности детей направлен на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма, достижение хорошего уровня физической подготовленности. Известно, что систематические занятия физическими упражнениями в режиме дня способствуют улучшению функционального состояния центральной нервной системы, снижению напряженности сердечно - сосудистой и дыхательных систем, предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

В нашем дошкольном учреждении физическая культура рассматривается в контексте личностного развития ребенка как важная неотъемлемая его часть. Целью занятий по физическому воспитанию является приобщение детей к



ценностям физической культуры, которая представлена единством трех компонентов:

Телесный компонент предполагает развитие и коррекцию физических данных ребенка: выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости.

Интеллектуальный компонент направлен на развитие познавательных процессов; на овладение элементарными знаниями; техники выполнения различных движений, анатомического строения человека, правил гигиены, закаливания, сохранения и укрепления здоровья; на знакомство с различными видами физкультурно – спортивной деятельности и т. п.

Духовно – мировоззренческий компонент предполагает формирование у детей навыков здорового образа жизни, заинтересованности и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Также в русле нашей работы определена система развития воображения детей через особые формы двигательной активности, имеющей оздоровительную направленность.

При условии специальной организации развивающееся воображение может повлиять на целостное психосоматическое состояние ребенка, способствовать достижению устойчивых оздоровительных эффектов. При этом используем нетрадиционные формы оздоровления – элементы игровой танцевальной ритмики, игрогимнастики, гимнастики антистрессового направления, современные оздоровительные инновационные технологии.

Наша работа будет эффективна при вашей поддержке, родители!

Родители должны поощрять детей в спортивных занятиях, обязательно подбадривать их, тем самым вселяя уверенность в полезности занятий физкультурой.

Только таким образом можно с детства привить ребенку любовь к физкультуре и здоровому образу жизни!

Физическое воспитание детей в семье

В своей консультации я хочу рассказать о важности физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьезная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность. Именно по этим и многим другим причинам, физическая культура - это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. По нынешним временам это - необходимость.

Приучать ребенка к спорту нужно с детства, родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. В младенческом возрасте уровень развития двигательных рефлексов является показателем общего состояния здоровья и развития; по активности движений ребенка судят о развитии других сторон личности - в частности, психики. А поскольку движения развиваются и совершенствуются в соответствии с условиями окружающей среды, то степень двигательного развития ребенка в значительной мере зависит от родителей. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо движения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым. Результаты последних исследований подтверждают, что в высокоцивилизованном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Люди живут в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает их часто пользоваться городским транспортом, получать информацию с помощью развитых средств (радио, телевидение) - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим наше подрастающее поколение обязано научиться своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненно необходимую в противовес «болезням цивилизации».

Нам не остановить стремительный темп жизни; всевозрастающие требования к глубине и качеству знаний и опыта каждого человека, уменьшение движений и связанное с этим нарушение естественного образа жизни будет закономерно сказываться на наших детях. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Забота о

формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств являются первоочередной задачей матери и отца еще до поступления ребенка в школу.

Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами - солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении - жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, - залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

«Роль разных видов гимнастики в здоровьесбережении детей дошкольного возраста»

Одной из главных задач детского сада является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей и их физическое развитие. Это направление включает в себя не только обучение детей основным движениям и развитие физических качеств, но и овладение детьми элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Решение этой задачи требует взаимодействия воспитателей и родителей в разных видах деятельности.

В работе с детьми используются такие формы физического развития и оздоровления детей в ДОУ, как физкультурные занятия, физкультминутки, прогулки, подвижные игры и различные виды гимнастики.

Что же такое гимнастика? Гимнастика – это метод физического развития, способствующий укреплению детского организма.

В нашем дошкольном учреждении проводятся разные виды гимнастики с детьми.

1. Утренняя гимнастика.

Ежедневно с детьми проводится утренняя гимнастика. Длительность ее обычно составляет 8 – 10 минут. Как правило, один и тот же комплекс гимнастики повторяется в течение 2 недель.

Основная цель утренней гимнастики – разбудить детский организм от сна, повысить умственную и физическую работоспособность ребенка, улучшить его настроение и подготовить организм к нагрузкам предстоящего дня.

Существует несколько форм проведения утренней гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений с предметами или без них;
- сюжетная гимнастика, в которой упражнения связаны одним сюжетом;
- игровая гимнастика, состоящая из 3-4 подвижных игр;
- ритмическая гимнастика с использованием танцевальных движений и музыкального сопровождения.

1. Артикуляционная гимнастика.

Движения необходимы не только телу ребенка. Нужна хорошая подвижность органов артикуляции, которая помогает правильно произносить различные звуки.

В детском саду артикуляционная гимнастика проводится ежедневно.

Выполнение артикуляционных упражнений полезно в любом возрасте, так как четкая артикуляция – основа хорошей дикции.

При проведении артикуляционной гимнастики нужно лишь помнить, что движения должны быть четкими, состоять из нескольких повторений и выполняться систематично, в противном случае новый навык не закрепится.

Наиболее подвижным речевым органом является язык. Поэтому в детском саду при проведении артикуляционной гимнастики наряду с другими методиками используется методика «Сказки весёлого Язычка».

1. Дыхательная гимнастика.

На физкультурных занятиях, занятиях по развитию речи, при проведении утренней гимнастики, в свободное от занятий время проводится дыхательная гимнастика с детьми с целью

- обучения детей правильному дыханию, в том числе речевому,
- профилактики заболеваний верхних дыхательных путей,
- насыщения головного мозга кислородом и улучшения работоспособности,
- восстановления дыхания после физической нагрузки.

Дыхательная гимнастика – это очень простой и вместе с тем эффективный способ, не требующий особых затрат. Следует помнить лишь, что дыхательная гимнастика проводится в хорошо проветренном помещении.

Дыхательные упражнения для дошкольников чаще всего проводятся со стихотворным сопровождением.

В домашних условиях можно проводить как игровые упражнения для младших детей, так и использовать различные предметы для детей постарше (трубочки для коктейля, через которые можно выдувать воздух, или комочки ваты, которые нужно сдуть).

1. Пальчиковая гимнастика.

Развитию и совершенствованию мелкой моторики, развитию речи, подготовке кисти руки к письму, повышению работоспособности коры головного мозга служит еще один вид гимнастики, проводимой в детском саду, - пальчиковая гимнастика.

Исследователями разных стран установлено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Была выявлена такая закономерность: если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы.

Систематические упражнения по тренировке пальцев рук являются средством стимуляции активности коры головного мозга, что в свою очередь способствует развитию мышления и звукопроизношения.

Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует начинать с самого раннего возраста и проводить на протяжении всего дошкольного детства.

Виды пальчиковых игр:

- народные игры-потешки «Сорока-белобока», «Ладушки-ладушки», «Этот пальчик» для детей раннего возраста;
- игры с речевым сопровождением (стихами);
- игры с мелкими предметами (перекладывание пальчиками мелких предметов в емкости, нанизывание бусин на шнурок, различные застёжки, шнуровки и т.д.);
- пальчиковый театр.

Вначале дети испытывают затруднения в выполнении многих упражнений. Поэтому отрабатываются упражнения постепенно и вначале выполняются

детьми пассивно, с помощью взрослых, а затем уже самостоятельно. Как правило, детям нравится играть в пальчиковые игры.

1. Гимнастика для глаз.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевизор, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические игрушки, без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глаза ребенка только во время сна.

Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Кроме того, занимаясь с ребенком гимнастикой для глаз, вы сможете снять зрительное утомление.

Методов проведения зрительной гимнастики несколько. Дома можно выполнять с ребенком такие несложные методы, как

- Словесные инструкции. Это комплекс упражнений, основанный на несложных стихах, которые содержат указания к действиям. В такой игровой форме малыш с удовольствием будет выполнять упражнения.
- Зрительный тренажер – яркий крупный предмет, который взрослый передвигает в пространстве, а ребенок одними глазами следит за этими передвижениями. Этот метод используется для детей старшего возраста.

1. Психогимнастика.

Современный мир наполнен стрессами. И больше всего стрессам подвержены дети. В настоящее время нагрузки на детей постоянно возрастают, а количество отдыха и эмоциональной и двигательной разрядки уменьшается. Поэтому у детей всё чаще наблюдается утомляемость, вспыльчивость, раздражительность, агрессивность. Здесь на помощь приходит психогимнастика.

Психогимнастика представляет собой специальные занятия, направленные на снижение эмоционального напряжения, коррекцию настроения и поведения детей.

Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером. Но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и со здоровыми детьми в качестве психофизической разрядки и профилактики.

Психогимнастика прежде всего направлена на обучение элементам техники выразительных движений и на приобретение навыков в саморасслаблении.

В дошкольном возрасте используются следующие упражнения психогимнастики:

- игры со сменой характера движений (например, игра малой подвижности «Совушка»);
- упражнения на развитие умения чередовать напряжение и расслабление мышц (например, «Солнце и тучка»)

За тучку солнышко зашло,

Стало зябко и темно.

съеживаемся, обнимая себя за плечи

Солнце вышло из-за тучки,
Мы теперь расслабим ручки.
расправляем плечи, расслабляемся

- этюды на имитацию эмоциональных состояний (например, после чтения сказки «Машенька и медведь» взрослый просит ребенка изобразить сердитого медведя, показать, как испугалась Машенька, увидев его, как обрадовались возвращению Машеньки её дедушка и бабушка),

- расслабляющие упражнения (например, «Спящий котенок»: ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает),

- сочинительство. Предлагаете ребенку вместе с вами сочинить рассказ, который начинается со слов: «Жила была девочка (мальчик), похожая(ий) на тебя. Она очень любила... Ей было грустно, когда... Ей было весело, когда...».

1. Бодрящая гимнастики или гимнастика пробуждения после дневного сна.

Это комплекс мероприятий, облегчающих переход детей от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

В комплекс бодрящей гимнастики включаются дыхательные упражнения, выполнение простого самомассажа и упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Проводится на кроватках и сочетается с закаливающими процедурами (воздушными ваннами). Заканчивается ходьбой босиком по полу или массажным дорожкам.

В детском саду бодрящая гимнастика проводится ежедневно в течение 5-7 минут. Воспитатель начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Работа над охраной и укреплением здоровья наших детей с помощью различных здоровьесберегающих технологий общая забота всех взрослых-педагогов и родителей.