

Консультация для педагогов

Тема: «Работа с родителями в рамках применения здоровьесберегающих технологий в ДОУ»

Дошкольный возраст - это решающий этап в формировании основ психического и физического здоровья детей. Именно в эти годы интенсивно формируются органы и развиваются функциональные системы организма. В последние годы замечена устойчивая тенденция снижения уровня здоровья дошкольников, все больше детей показывают нарушение речевого и психического развития. Это все делает необходимым поиск механизмов, которые бы помогли изменить ситуацию.

Главная задача воспитателей детского сада - подготовить дошкольника к будущей самостоятельной жизни, предоставив ему необходимые условия для получения и закрепления устойчивых навыков, умений, знаний, воспитав в нем необходимые привычки. Но, может ли каждый педагог или просто взрослый человек относиться равнодушно к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, к его заметному ухудшению? Одним из ответов и выступает востребованность среди педагогов здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии - это:

- организованная совокупность приемов, программ, методов организации процесса образования, которая не причиняет ущерба здоровью детей;
- качественная характеристика педтехнологий по критерию их действия на здоровье участников педпроцесса;
- технологическая база здоровьесберегающей педагогики.

Цель здоровьесберегающей технологии - предоставить каждому дошкольнику высокий уровень здоровья, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для здорового образа жизни, заложив в нем культуру здоровья.

Эта цель достигается путем решения многих задач педагогом в ходе своей деятельности. Воспитатели учат детей культуре здоровья, как следует ухаживать за своим телом, т.е. разумному отношению к личному здоровью, безопасному поведению.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

1. Объединить усилия родителей и педагогического коллектива для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
2. Обучить воспитанников безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в городе и в природных условиях;
3. Осуществить преемственность между ДООУ и школой посредством физкультурно-оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие технологии в целом делятся на 4 группы:

I. Технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников.

- Динамические паузы (физкультминутки, включающие пальчиковую, дыхательную, гимнастику для глаз и артикуляционную гимнастику);
- Спортивные и подвижные игры;
- Тренажеры, контрастная дорожка.

II. Технологии обучения ЗОЖ.

- Физкультурные занятия;
- Гимнастика после сна;
- Точечный массаж;
- Бассейн;
- Спортивные праздники, развлечения;
- СМИ (ситуативные малые игры - подражательная ролевая имитационная игра);
- День здоровья.

III. Технологии музыкального воздействия.

- Музыкаотерапия;
- Сказкотерапия.

IV. Технология коррекции поведения.

Педагог, ощущающий себя стражем здоровья детей, который воспитывает культуру здоровья детей и их родителей, сам должен быть здоровым, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, уметь оценивать объективно свои недостатки и достоинства, связанные с профессией. Он должен составить план по самокоррекции и начать его осуществлять.

Чтобы реализовать обогащенное физическое развитие и оздоровление детей в ДООУ применяются нетрадиционные приемы.

В каждой группе должен быть оборудован "Уголок здоровья". В нем должны находиться традиционные пособия (массажеры, массажные коврики, спортивный инвентарь), а также нестандартное оборудование, изготовленное своими руками:

- "Сухой аквариум". Он способствует снятию напряжения и усталости, расслабляет мышцы плечевого пояса.
- Пробковый коврик. Ходьба по такому коврику делает массаж стоп ног.
- Вертушки, султанчики. Необходимы для развития речевого дыхания, чтобы тренировать работу легких, увеличивать их объем.
- Массажеры, в том числе самодельные. Известно, что на ладонях рук есть много точек, массируя которые можно воздействовать на разные точки организма.
- Коврики и веревки с узелками. Нужны для массажа ступней ног, который способствует развитию координации движений.

Оздоровительную гимнастику нужно проводить ежедневно после сна, босиком под музыку.

В оздоровительные режимы группы должны входить спектры медико-восстановительных методик:

- гимнастика для глаз (снимает статическое напряжение глазных мышц, улучшает кровообращение);
- мимические разминки;
- пальчиковая гимнастика (влияет на развитие мелкой моторики, стимулирует развитие речи, внимания, пространственного мышления, помогает развить быстроту реакции);
- дыхательная гимнастика (укрепляет и развивает грудную клетку);
- точечный массаж;
- упражнения и игры для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия.

Здоровьесберегающая деятельность формирует в результате у ребенка мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Реализация поставленных целей на практике

Динамические паузы. Организует и проводит воспитатель во время занятий, 2-5 минут. Сюда входят элементы дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Правильное дыхание помогает избежать гайморита, астмы, невротозов, избавляет от насморка, головной боли, простуды, расстройства ЖКТ, сна, помогает быстро восстановить работоспособность после физического и умственного утомления.

Чтобы дыхание было полноценным, должны быть соблюдены следующие правила:

- Дышать нужно только через нос, ритмично и равномерно;
- Стараться наполнять легкие воздухом по максимуму на вдохе, а на выдохе максимально выдыхать;
- Занятия должны быть прекращены при возникновении малейшего дискомфорта;
- Дыхательная гимнастика должна проходить в хорошо проветренном помещении, в доброжелательной обстановке;
- Комплекс упражнений воспитанники должны осваивать постепенно. Через каждую неделю прибавляется по одному упражнению.

Систематическое проведение физкультурминуток способствует улучшению психоэмоционального состояния, меняет отношение к себе и своему здоровью в лучшую сторону.

Физкультурминутки может проводить кто-то из детей.

Подвижные и спортивные игры. Проводить их должны воспитатели или руководитель физического воспитания. Используются в качестве физкультурного занятия в спортзале, в игровой комнате или на прогулке.

Релаксация. Проводит руководитель физвоспитания, психолог или воспитатели в любом подходящем помещении. Подходит для всех возрастных групп. Рекомендуется использование во время проведения релаксации спокойной классической музыки (Рахманинов, Чайковский, звуки природы).

Пальчиковая гимнастика. Рекомендована с младшего возраста с подгруппой, либо индивидуально. Проводит гимнастику логопед или воспитатель. Полезна абсолютно всем детям, но особенно необходима тем, у кого наблюдаются проблемы в развитии речи. Такую гимнастику можно проводить в любое время, в том числе во время занятий.

Гимнастика для глаз. Должна проводиться ежедневно, по 3-5 минут, в любое свободное время, на занятиях. Снимает зрительную нагрузку.

Дыхательная гимнастика. Внедряется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физкультминутках, во время занятий, а также после сна - во время общей гимнастики.

Бодрящая гимнастика. Организуется и проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 минут. Свободная форма проведения: обширное умывание, упражнения на кроватках; ходьба по рельефным дощечкам. Проводит воспитатель.

Гимнастика ортопедическая и корригирующая. Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проводит физкультурный работник или воспитатель.

Физкультурные занятия. Должны проходить в хорошо проветренном помещении, 2-3 раза в неделю, в спортзале. Младший возраст - 15-20 минут, средний - 20-25 минут, старший возраст - 25-30 минут. Проводить должны руководитель физкультуры или воспитатели.

Проблемно-игровые ситуации. Организуются в свободное время, можно во второй половине дня. Строго время не фиксируется, проводятся занятия в зависимости от поставленных педагогом задач. Занятие можно организовать даже незаметно для детей, педагог включается в игровую деятельность.

Целенаправленное формирование элементарных основ психической саморегуляции детей 5-летнего возраста может быть достигнуто через сюжетно-ролевые игры, подвижные игры и физкультминутки.

Коммуникативные игры "Познаю себя" Е.В. Харлмановой и М.В. Карепановой. Один раз в неделю по 30 минут, начиная со старшего возраста. Сюда входят этюды, беседы и игры разного уровня подвижности, занятия рисованием, которые способствуют быстрой адаптации детей в коллективе. Проводит психолог.

Занятия из серии "Здоровье" для детей и родителей в качестве познавательного развития. Один раз в неделю по 30 минут. Проводят во второй половине дня, начиная со старшего возраста. Организуют и проводят воспитатели.

Самомассаж. Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы, либо во время физкультминуток с целью профилактики простудных заболеваний.

Психогимнастика. Проводит психолог. Один раз в неделю, начиная со старшего возраста по 25-30 минут.

Технология воздействия сказкой. Сказка - это зеркало, которое отражает настоящий мир через призму личного восприятия. В ней может быть все,

чего не может быть в жизни. На занятиях по сказкотерапии с ребятами можно создавать словесные образы. Вспоминая старые образы и придумывая новые, дети расширяют свой образный репертуар, внутренний мир ребенка становится богаче. Это настоящий шанс понять и принять себя и мир, измениться в нужном направлении и повысить самооценку.

Так как чувства существуют положительные и отрицательные, то и образы у детей возникают и радостные, и пугающие. Одна из важнейших целей занятий - отрицательные образы преобразовать в положительные. Чтобы мир ребенка стал красивым и радостным. Спокойное состояние нервной системы дает ребенку здоровье.

Сказку может рассказывать взрослый или это может быть групповое рассказывание, когда рассказчик не один человек, а группа детей.

Технологии музыкального воздействия. Реализуются в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Применяются с целью снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и т.д. Занятия могут проводить воспитатель и музыкальный руководитель.

Дополнительно используются методы закаливания:

- Умывание водой после дневного сна;
- Полоскание рта и полоскание горла отварами трав (ромашка, шалфей, календула), которые обладают антисептическим действием на слизистую оболочку дыхательных путей, либо раствором морской соли. Проводиться должно ежедневно после обеда, в течение 2 недель поочередно;
- Хождение босиком вместе с воздушными ваннами может проводиться на физкультурных занятиях и после дневного сна.

В здоровый образ жизни входит адекватная физическая активность, личная гигиена, рациональное питание, здоровый психологический климат в семье, школе, детском саду, внимательное отношение к личному здоровью, отсутствие вредных привычек.

Здоровье сберегающие технологии, которые применяются в работе с родителями

- Консультации с родителями, беседы, рекомендации по поводу профилактики болезней, пользе дополнительных прогулок и занятий в спортивных секциях, по поводу соблюдения личной гигиены;
- Также ответить на все эти вопросы можно на родительских собраниях;
- Оформления папок-передвижек;

- Личный пример педагога;
- Нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы;
- Анкетирование;
- Совместные акции: дни здоровья, спортивные праздники;
- Буклеты, памятки из серии "Пальчиковая гимнастика", "Как правильно закалывать ребенка?";
- Дни открытых дверей;
- Обучение родителей методам оздоровления детей (практикумы, тренинги);
- Выпуск газеты ДООУ и т.д.

Создание условий здоровьесберегающего воспитания дошкольников подразумевает:

- Организацию деятельности детей в игровой форме;
- Организацию культуротворчества дошкольников;
- Построение педагогического процесса в образе модели культуры;
- Снабжение деятельности детей игрушками, оборудованием, играми, пособиями.

Эта вся работа должна проводиться комплексно, на протяжении всего дня. В этой работе должны участвовать и педагогические, и медицинские работники: педагог-психолог, учитель-логопед, воспитатель, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель.

Родители - главные воспитатели ребенка. От того, как организован режим дня ребенка, сколько внимания родители уделяют здоровью ребенка, зависит его настроение, психологический комфорт. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в детском саду, может или поддерживать ежедневно дома, и закрепляться, либо не находить поддержку, тогда информация, полученная ребенком, будет для него тягостной и лишней.

Итак, забота о здоровье - одна из самых важных задач каждого человека. Здоровье среди всех благ на Земле - самый ценный дар, который невозможно ничем заменить, но люди о нем не заботятся так, как это необходимо. Важно понимать, что забота о детском здоровье сегодня - это полноценный трудовой потенциал всей нашей страны в ближайшем будущем.

Педагоги, врачи, родители, все хотят, чтобы наши дети учились хорошо, становились с каждым годом сильнее, выросли и выходили в большую

жизнь людьми не просто знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье - бесценный дар!