Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 14 г. Липецка

**Консультация для воспитателей на тему:
«Организация работы по здоровьесбережению детей дошкольного возраста в современных условиях»**

 Подготовила:
 воспитатель
 Шеметова А.В.

г. Липецк

2018 г

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.
 - формирование основ безопасной жизнедеятельности.

 - оказание всесторонней помощи семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к ЗОЖ.

      Большим помощником педагогам является здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании — это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: (детей, педагогов, родителей).

 По целевому признаку здоровьесберегающие технологии применяются для поддержания и укрепления физического и психического здоровья дошкольников. Обеспеченность технологии диагностическими средствами помогает педагогам отслеживать процесс и результаты педагогических воздействий.

       Другим важным свойством педтехнологии является ее оптимальность.

Педтехнология будет оптимальной, если ее применение способствует достижению каждым ребенком уровня здоровья, развитости и воспитанности в зоне его ближайшего развития; ее применение не превышает научно обоснованных затрат времени воспитателя и воспитуемого, т. е. дает максимально возможные в данных условиях результаты за промежуток времени, определенные стандартом образования и Уставом ДОУ.

  В детском саду 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.

Наиболее эффективными формами оздоровления являются:

 - строгое соблюдение режима дня;

 - утренняя гимнастика:

 - динамические паузы (физкультминутки);

 - обеспечение условий для реализации двигательной активности в течении дня;

 - физкультурные занятия;

 - прогулки;

 - спортивные праздники, развлечения, подвижные игры;

 - сбалансированное питание;

       Современные научные данные доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Когда окружающие с пониманием относятся к ребенку, признают и не нарушают его права, он испытывает эмоциональное благополучие — чувство уверенности, защищенности. Это, в свою очередь, способствует гармоничному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Невнимание или недостаточное внимание к эмоциональной жизни детей, напротив, приводит к  негативным последствиям.

      Как известно, эмоции и чувства плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым надо помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями. Чувства ребенка в таких острых ситуациях лучше не оценивать, т. к. это повлечет за собой лишь непонимание или негативизм. Нельзя требовать от ребенка не переживать того, что он переживает, чувствует; можно ограничить лишь форму проявления его негативных эмоций. Кроме того, наша задача стоит в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

       С этой целью в работе с дошкольниками необходимо использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Их можно рассматривать как часть занятия и как самостоятельную тренинговую систему.

    Для удобства применения данных упражнений их можно классифицировать по следующим направлениям:

 - упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхание;

 - упражнения на расслабление мышц лица;

 - упражнения на расслабление мышц шеи;

 - упражнения на расслабление мышц рук;

 - упражнения на расслабление мышц ног;

 - упражнения на расслабление всего организма.

       Выполнение таких упражнений очень нравится малышам, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

      Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести свое тело к равновесию и гармонии.

Игротерапия (вид коррекционных технологий, часто применяемый воспитателями ДОУ)— это игра в которой ребенок чувствует себя комфортно, непринужденно, развиваются его мыслительные, организаторские способности, воображение, фантазия и обеспечивается полноценное психическое развитие.

     Наша общая задача состоит в том, чтобы обеспечить детям радость детства, радость, а не обременительный труд познания мира, радость общения и жизни.