

## Консультация для воспитателей

### «Формирование у детей дошкольного возраста культуры здоровья в условиях реализации ФГОС ДО»

Инструктор по ФК: В.М.Егозарьянц

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие физического и социального развития ребенка. Не создав фундамента здоровья в дошкольном детстве, трудно его сформировать в будущем. Сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени – дошкольного.

Наша основная задача – привить ребенку необходимость быть здоровым – значит, активным, дееспособным. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и желание его беречь.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их общее название – «здоровьесберегающие технологии». Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения ЗОЖ;
- коррекционные технологии.

#### **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

*Динамические паузы* проводятся во время занятий 2-5 минут, по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятий.

*Подвижные и спортивные игры* проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем их проведения, по лексическим темам.



*Релаксация.* Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

*Пальчиковая гимнастика* проводится индивидуально либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами.

*Дыхательная гимнастика* проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

*Бодрящая гимнастика* проводится ежедневно после дневного сна 5-10 минут. В ее комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, правильной осанки, обширное умывание. Дорожка прекрасно массирует ступни, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.



### **Технологии обучения здоровому образу жизни**

*Утренняя гимнастика* проводится ежедневно 6-8 минут. Если гимнастика проводится в зале, должно быть музыкальное сопровождение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

*Физкультурные занятия* проводятся 2 раза в неделю в соответствии с программой, по которой работает инструктор по ФК. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребенка. Третье физкультурное занятие на свежем воздухе проводит воспитатель в игровой форме.

*Серия занятий по валеологии.* У детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своем здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.

**Самомассаж.** самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

**Активный отдых.** При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели.

### Коррекционные технологии

#### Артикуляционная гимнастика



**Артикуляционная гимнастика** – упражнения для тренировки артикуляции (губ, языка, нижней челюсти) помогают быстрее поставить правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

**Сказкотерапия** используется для психотерапевтической и развивающей работы.

Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Можно использовать кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребенком, открывающая суть проблемы, – основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают или стесняются обсуждать их со взрослыми.

**Технология музыкального воздействия.** Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы, вызывает различные эмоциональные состояния. В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. Используется музыка в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения. Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка привычку к здоровому образу жизни.