Консультация для родителей «Использование здоровьесберегающих технологий в оздоровлении детей дошкольного возраста»

Ни для кого не секрет, что в последние десятки лет значительно уменьшилось количество детей имеющих совершенное здоровье. Уже начиная с раннего возраста, большинство детей имеют сниженный иммунитет и значительный дефицит движений. Дети мало двигаются, сидят в компьютерах, с телефонами. Бывает что, родители в большей мере увлечены развитием мыслительных способностей своих детей, посредством, применения компьютерных игр, посещения кружков разной познавательной направленности, вместе с тем, зачастую забывают об организации мероприятий оздоровительного характера.

Сама жизнь подсказывает на то, что необходимо обратить внимание на ухудшающее состояние здоровья будущего поколения. И исправить данное положение поможет использование оздоровительных мероприятий в течение дня.

Утро каждого ребёнка начинаться должно с радостных встреч. Доброжелательное отношение к ребёнку позволяет положительно настроить их на предстоящий день, устранить тревожность, снять усталость.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика, организуемая ежедневно, проведение общеразвивающих упражнений содействуют разгрузке эмоционального характера, увеличивают двигательную активность. Лучше всего выполнять упражнения совместно с детьми с детьми и, если возникает необходимость, помочь при затруднении.

Комплекс утренней гимнастики разрабатывается на 2 недели. Организовывать можно как традиционную, так и сюжетную гимнастику с применением предметов: флажков, мячей, гантелей под музыкальное сопровождение: бубен, аудиозапись. Эффективно в занятия включать релаксационные упражнения, фоном которых является спокойная музыка. Данные упражнения помогают снизить напряжение, возникающее в мышцах, успокоить детей, повысить положительное эмоциональное состояние.

Динамическая пауза.

Основные задачи физкультурных минуток направлены на снижения утомляемости и напряжённости у дошкольников, вносят положительный эмоциональный настрой, укрепляют общую моторику, координируют действия соотношения движения с речевым сопровождением.

Пальчиковая гимнастика.

Пальчиковые игры - это небольшие сценические постановки разных историй, содержащие рифмованный текст, с помощью пальчиков. Учитывая, что такая форма организации гимнастики способствует положительному влиянию на речевое развитие дошкольника, улучшению работы мелкой моторики кистей рук. Пальчиковая гимнастика может использоваться в ходе

режимных моментов 3 раза в день. Так, в утренний отрезок времени, можно проводить гимнастику с мелкими предметами (с карандашами, с фасолью, с шариками). Перед обедом организуется пальчиковая гимнастика, которая сопровождается речью, например «Мы капусту рубим», «Варим компот», «На базар ходили мы». Вечером организуйте данную гимнастику с пальчиковым театром, с манной крупой.

Гимнастика для глаз

Зрительная гимнастика используется с целью профилактики близорукости и дальнозоркости, а также для улучшения и сохранения зрения. "Дивные" упражнения для глаз – это хорошее зрение в будущем, так как в свершаемых играх дети тренируют мышцы глаз. Чтобы детям было интересно выполнять упражнения, необходимо использовать зрительные тренажеры.

Дыхательная гимнастика

Систематически выполняя упражнения на дыхание, дошкольники развивают ещё слабую дыхательную систему, защищают свой организм. Дыхательную гимнастику можно проводить в течении дня, в утреннее и вечернее время.

Прогулка организуется 2 раза в день, в соответствии с режимом дня, её польза для детей неоспорима по следующим причинам: дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности, имеют возможность свободно двигаться, бегать, выполнять физические упражнения, которые в домашних условиях не всегда уместны, играть в подвижные игры, проводить упражнения для развития правильного физиологического дыхания. При её организации дети имеют возможность наблюдать за явлениями природы, животными, растениями, трудом взрослых и сами трудиться.

Гимнастика пробуждения

После того, как закончится дневной сон, необходимо ежедневно проводить гимнастику пробуждения, которая организуется в интеграции с малыми формами оздоровления: дыхательная гимнастика, ходьба по коррегирующим дорожкам (с целью профилактики плоскостопия), босохождение, контрастно-воздушные ванны, самомассаж и водные процедуры.

Игровой самомассаж, взаимомассаж.

Самомассажем общепринято называть массаж, который ребёнок выполняет самостоятельно. Если массаж дети выполняют друг другу, то это называется взаимомассаж. Данные упражнения способствуют нормальному функционированию внутренних органов, усиливают значительно работу кровообращения, выправляют осанку. Самомассаж совершенствует не только физическое развитие и укрепляет здоровье человека, но и способствует оздоровлению его психики.

Активный отдых: спортивные развлечения, праздники, «Дни здоровья» оказывают благоприятное влияние на организм дошкольников, в ходе их

проведения закрепляются физические умения и навыки, происходит формирование таких качеств как ловкость, быстрота, сила, у дошкольников воспитывается коллективизм, дружеские качества и вместе с тем, они является очень ярким событием в спортивной жизни детей дошкольного возраста. А отдых, проведенный вместе с родителями, вдвойне. Главное в таком мероприятии - атмосфера доверия, радости, позитива с морем улыбок у всех участников.

Использование здоровьесберегающих технологий значительно увеличивает результативность воспитательно - образовательного процесса. Благоприятные результаты состояния здоровья детей дошкольного возраста являются итогом использования здоровьесберегающих технологий в комплексном подходе к физическому развитию детей и укреплению их здоровья.