

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - детский сад № 28

Консультация для родителей

Тема: «Здоровьесберегающее пространство
детского сада»



Консультацию подготовил:
воспитатель 1 квалификационной категории
Н.Н.Папушина

Яровое, 2020

«Я не боюсь еще и еще раз повторить:

забота о здоровье ребенка —
это важнейший труд воспитателя»

В. А. Сухомлинский

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо. Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.

Дошкольный возраст — самый поддающийся воздействиям период. В этом возрасте ребенок быстро обучается и усваивает. Именно дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребёнка. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. И именно поэтому для нас педагогов приоритетным является поиск оптимальных условий сохранения и укрепления здоровья детей, их физического развития, обобщение и распространение опыта, создания здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении.

Здоровьесберегающая среда — это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей. Здоровьесберегающее пространство на современном этапе рассматривается как комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребёнку психическое и физическое благополучие, комфортную, морально-нравственную и бытовую среду в семье и дошкольном учреждении.

В ДОУ сложилась определенная система оздоровительной работы по формированию физически здоровой личности ребенка. Основной целью является оптимизация физического развития детей дошкольного возраста в условиях современной здоровьесберегающей среды дошкольной образовательной организации. В основе концепции развития детского сада лежит создание эффективного здоровьесберегающего пространства. Говоря о создании здоровьесберегающей развивающей среды, мы подразумеваем следующие направления:

- комфортность пребывания ребёнка в учреждении.
- создание безопасной предметно-развивающей среды
- реализацию потребностей ребенка в движении
- предоставление детям возможности развиваться в индивидуальном темпе.

В ДОУ создана здоровьесберегающая инфраструктура: имеется физкультурный зал оснащен спортивным оборудованием, необходимым для реализации программы, в каждой группе оборудован физкультурный уголок, позволяющий детям реализовывать потребность в движении.

Свою педагогическую деятельность мы осуществляем согласно созданного оздоровительного режима дня, способствующего гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающему разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учётом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья.

В группах осуществляется оздоровительно-профилактическая работа (полоскания горла, ходьба босиком, точечный массаж, фитотерапия, витаминотерапия, Дни здоровья, Недели здоровья).

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, проводятся упражнения для укрепления свода стопы — поднимание на носки, на пятки.

В группах стараемся создать условия, способствующие реализации потребности детей в движении, развитию физических качеств, формированию привычки к здоровому образу жизни. 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 группах проводятся физкультминутки, двигательная разминка. Её цель — предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка

позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей.

Важнейшим ежедневным занятием с детьми дошкольного возраста является подвижная игра. 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. Предусмотренные планированием, игры проводятся на утренних и вечерних прогулках в соответствии со временем года, в совместной деятельности взрослого с детьми, которые способствуют не только развитию игровых навыков ребенка, но и служат формированию здоровья детей. Кроме подвижных игр, широко используем разнообразные упражнения в основных видах движений: бег, ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля, упражнения на полосе препятствий.

Одним из важных факторов, которые способствуют укреплению здоровья детей, является закаливание. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешены, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. В группах проводятся закаливающие процедуры, предусмотренные планированием в строгом соответствии с возрастом ребенка и временем года, в которое они проводятся. Это воздушные и водные процедуры, солнечные ванны. Большое внимание мы уделяем дорожкам здоровья, используя их в установленное расписанием время после дневного отдыха детей. Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5–6 упражнений общеразвивающего воздействия. А также дети с удовольствием ежедневно делают точечный массаж, что тоже очень важно для здоровья.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

Одно из основных направлений по созданию здоровьесберегающей развивающей среды это взаимодействие с родителями, понимание и поддержание начинаний детского сада дома. У нас регулярно проводятся дни открытых дверей, показ занятий для родителей, совместные работы, презентации этих работ, привлечение родителей к организации и участию в спортивных праздниках и развлечениях, наглядные стенды.

Существуют десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Дети - наше будущее и будущее всей нашей нации. Мы должны вместе приложить максимум усилий, чтобы вырастить здоровое поколение.

Источники:

<https://www.o-detstve.ru/>

<https://nsportal.ru/>

<https://moluch.ru/conf/ped/archive/190/10451/>