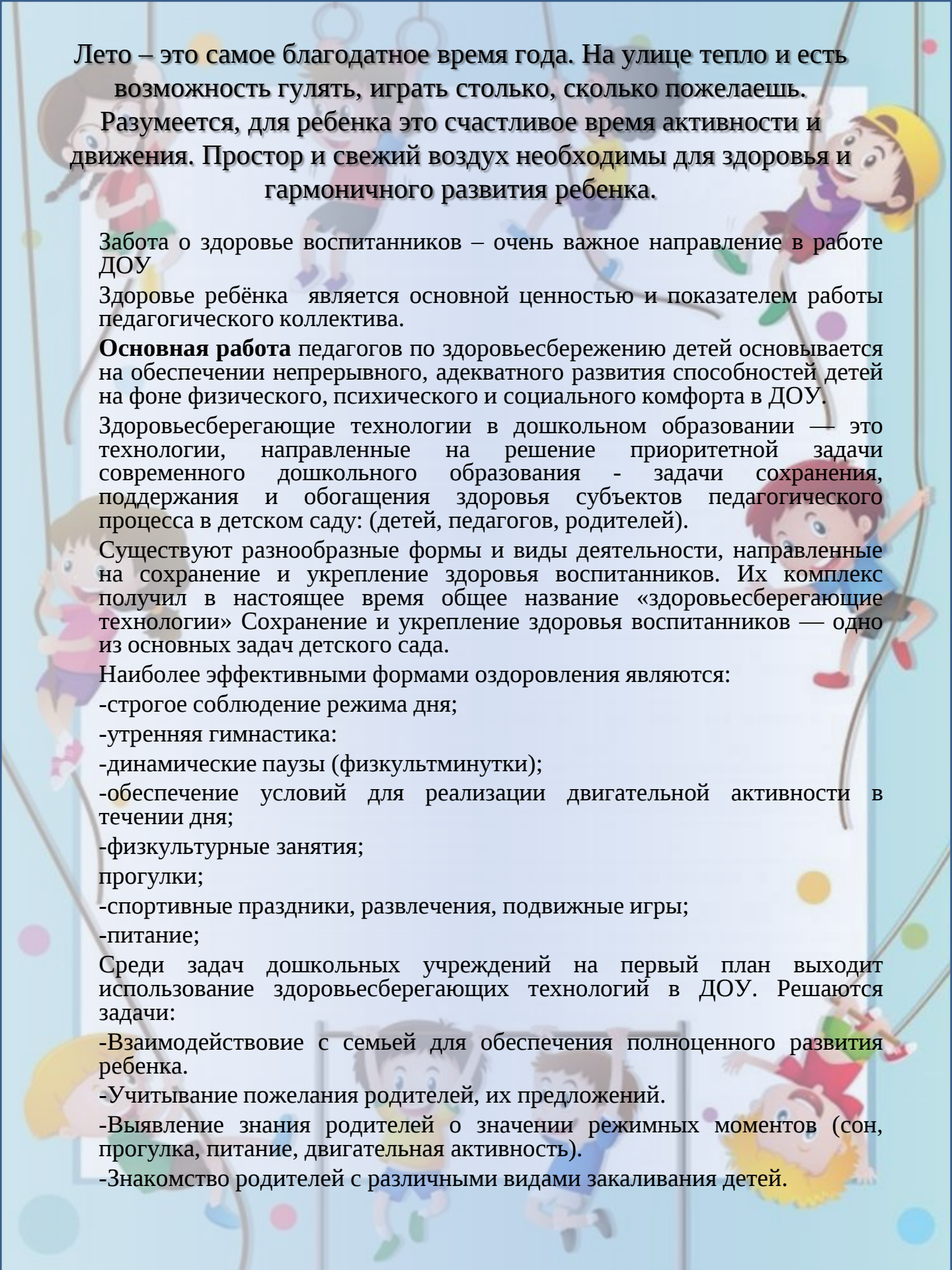
The background of the page is a light blue color with several colorful circles (yellow, pink, green, blue) scattered throughout. The main illustration shows a group of children playing on a rope climbing structure. At the top, four children are climbing ropes. In the middle, two children are climbing. At the bottom, four children are playing on a horizontal bar. The children are depicted in various poses, some climbing, some swinging, and some hanging upside down. They are wearing colorful clothing and hats.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа "город Ирбит" Свердловской области «Детский сад № 23»

КОНСУЛЬТАЦИЯ **«Здоровьесберегающие** **технологии в период** **летней оздоровительной** **компаниИ»**

заместитель заведующего по ВМР:
Тарасова И.Ю.



Лето – это самое благодатное время года. На улице тепло и есть возможность гулять, играть столько, сколько пожелаешь. Разумеется, для ребенка это счастливое время активности и движения. Простор и свежий воздух необходимы для здоровья и гармоничного развития ребенка.

Забота о здоровье воспитанников – очень важное направление в работе ДОУ

Здоровье ребёнка является основной ценностью и показателем работы педагогического коллектива.

Основная работа педагогов по здоровьесбережению детей основывается на обеспечении непрерывного, адекватного развития способностей детей на фоне физического, психического и социального комфорта в ДОУ.

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).

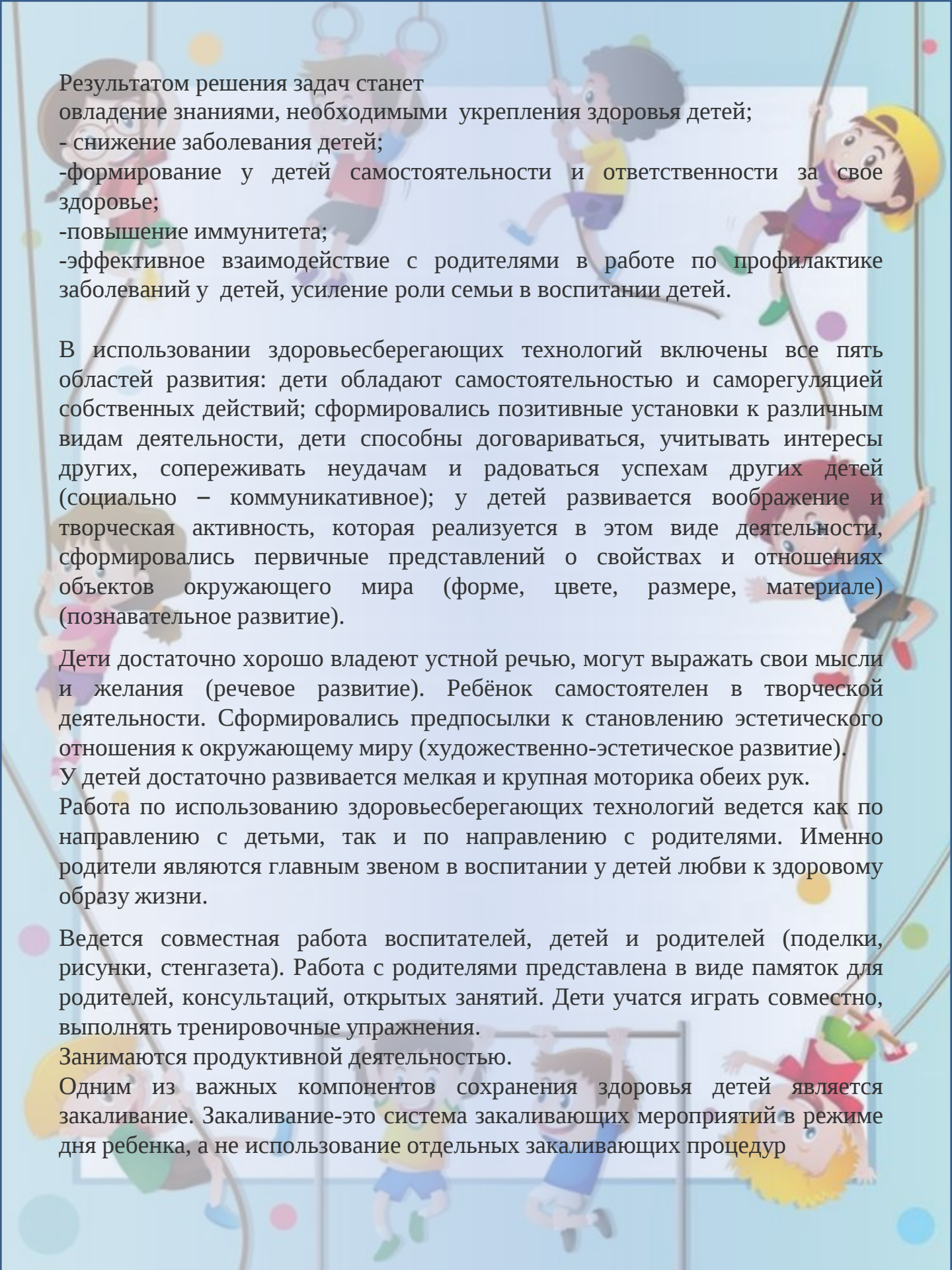
Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» Сохранение и укрепление здоровья воспитанников — одно из основных задач детского сада.

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;
- питание;

Среди задач дошкольных учреждений на первый план выходит использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ. Решаются задачи:

- Взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития ребенка.
- Учитывание пожелания родителей, их предложений.
- Выявление знания родителей о значении режимных моментов (сон, прогулка, питание, двигательная активность).
- Знакомство родителей с различными видами закаливания детей.



Результатом решения задач станет овладение знаниями, необходимыми укрепления здоровья детей;

- снижение заболеваемости детей;
- формирование у детей самостоятельности и ответственности за свое здоровье;
- повышение иммунитета;
- эффективное взаимодействие с родителями в работе по профилактике заболеваний у детей, усиление роли семьи в воспитании детей.

В использовании здоровьесберегающих технологий включены все пять областей развития: дети обладают самостоятельностью и саморегуляцией собственных действий; сформировались позитивные установки к различным видам деятельности, дети способны договариваться, учитывать интересы других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других детей (социально – коммуникативное); у детей развивается воображение и творческая активность, которая реализуется в этом виде деятельности, сформировались первичные представления о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале) (познавательное развитие).

Дети достаточно хорошо владеют устной речью, могут выражать свои мысли и желания (речевое развитие). Ребёнок самостоятелен в творческой деятельности. Сформировались предпосылки к становлению эстетического отношения к окружающему миру (художественно-эстетическое развитие).

У детей достаточно развивается мелкая и крупная моторика обеих рук.

Работа по использованию здоровьесберегающих технологий ведется как по направлению с детьми, так и по направлению с родителями. Именно родители являются главным звеном в воспитании у детей любви к здоровому образу жизни.

Ведется совместная работа воспитателей, детей и родителей (поделки, рисунки, стенгазета). Работа с родителями представлена в виде памяток для родителей, консультаций, открытых занятий. Дети учатся играть совместно, выполнять тренировочные упражнения.

Занимаются продуктивной деятельностью.

Одним из важных компонентов сохранения здоровья детей является закаливание. Закаливание – это система закаливающих мероприятий в режиме дня ребенка, а не использование отдельных закаливающих процедур

Принципы закаливания

- Системность применения закаливающих процедур;
- Постепенное увеличение силы раздражителя;
- Индивидуальный подход с учётом состояния здоровья;
- Оптимальное тепловое состояние детей;
- Положительная эмоциональная настроенность;
- Введение закаливания в режим дня.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка. В детском саду мы каждое утро обязательно проводим комплексы утренней гимнастики.

Не надо забывать про гимнастику и дома. Она способствует развитию у детей правильной осанки, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем (сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной и т.д.).

Сделать утром весёлую разминку вместе с мамой и папой – прекрасная идея!

«Чистота – залог здоровья»

Алгоритм: Учим умываться

Завернуть рукава одежды ребенка.

Проверить температуру воды.

Намылить ладони малыша до образования пены, потереть ими друг о друга.

Можно поиграть: "Чьи это лапки? Лапки-царапки? Нет, это ручки! Чьи это ручки? Да, моей внучки (дочки)!" и т. п.

Смыть мыло под струей воды, побуждая малыша к самостоятельным действиям.

Вымыть лицо, называя каждую его часть.

Еще раз обмыть водой руки ребенка.

Закрывать воду.

Снять полотенце, привлекая малыша к участию в этом.

Насухо вытереть лицо и руки, называя части тела и лица, которые вытираются.

Предложить посмотреть в зеркало: "Вот какой ты стал чистенький и красивый!"

Вода является эффективным фактором оздоровления и закаливания.

The background of the page features a light blue sky with several children climbing ropes. The children are depicted in various poses, some hanging from the ropes and others climbing. They are wearing colorful clothing and hats. The overall scene is bright and cheerful, suggesting a fun outdoor activity.

Игры с водой

Игры с водой - одни из любимых детских забав и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка! И уже неважно то, что у вас вокруг лужи. Начальная температура воды – 37 - 36 С. Постепенно температуру воды снижают на 1 С каждые 2-3 дня, доводя ее до 22 – 20 С. Детей после болезни начинают закалять с начальной температуры.

Здоровое питание

Чего только не приходится придумывать поварам ради того, чтобы малыши всё съели. В саду часто включают в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши, продукты, богатые витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей готовятся из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов, От правильно организованного питания зависит здоровье и развитие ребенка.

Прогулки на свежем воздухе

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Дыхательная гимнастика

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:

- Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- Улучшает дренажную функцию лёгких;
- Налаживает нарушение функции сердечно - сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

«Игра на музыкальных инструментах»

Маленькие дети с радостью играют на музыкальных духовых инструментах – дудочках, губных гармошках и пр. Необходимо предварительно убедиться, что ребенку по силам дуть в музыкальный инструмент.

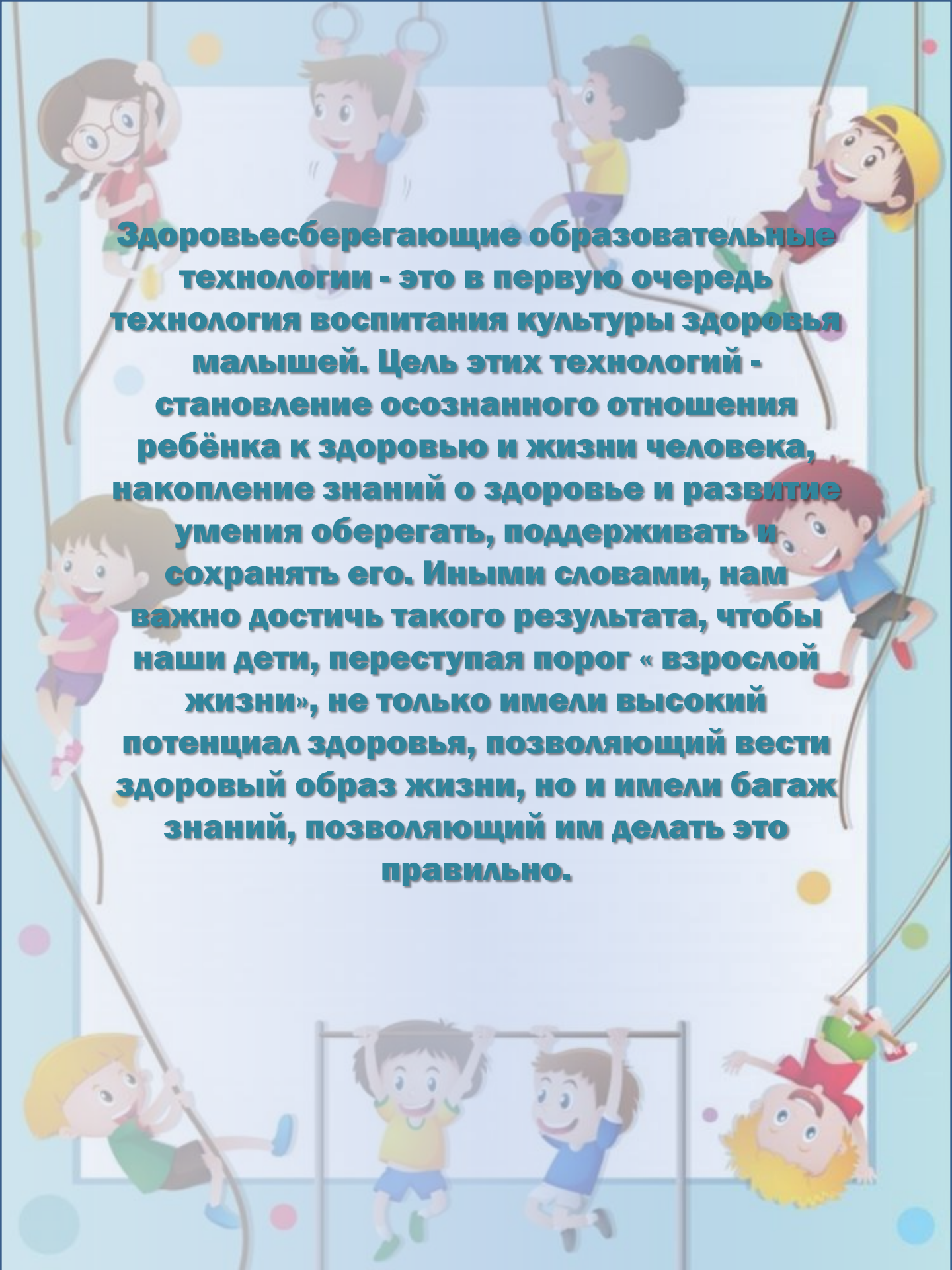
Физические упражнения и подвижные игры

У ребёнка есть сильная потребность в движении. Однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо помочь ребенку, предложить правильный способ.

Помимо ежедневной утренней гимнастики и определенного количества физкультурных занятий предоставляем детям возможность упражняться самостоятельно. Для этого используем подвижные игры.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате- малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Подвижная игра естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций обладающих великой, воспитательной силой. Особенно любимы детьми подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Лохматый пес», «Серый заяк умывается», «У медведя в бору», «Жмурки» и т.д.

The background of the page is a light blue color with several vertical brown ropes. Various cartoon children are depicted in different poses: some are climbing the ropes, some are hanging from rings, and one is hanging upside down. The children are drawn in a simple, friendly style with large eyes and bright clothing. The text is centered in a bold, dark blue font.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это в первую очередь технология воспитания культуры здоровья малышей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его. Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.