Здоровье сберегающие технологии.

Здоровье сберегающие 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.

ЦЕЛЬ здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребёнку - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье. Умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым – это содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

В последнее время появляются новые технологии в воспитании детей. Их создают с целью поиска новых форм, средств, способов формирования и укрепления здоровья детей.

Главное назначение таких новых технологий – объединить и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Что же происходит на уровне самого ребёнка?

Ребёнку важно создать гармонию физического, психического и нравственного здоровья. Тогда у ребёнка появляется возможность самореализоваться, самореабелитироваться, самоорганизоваться, самоопределиться. Ребёнок ещё не знает, кто он и что может сделать для своего развития и здоровья. Но в нём всё необходимое уже заложено. Важно помочь ребёнку осознать и запустить все бессознательные и «спящие» механизмы.

Что происходит на уровне межличностных отношений в окружающем ребёнка межличностном пространстве?

В образовательном пространстве вокруг ребёнка организуется взаимопомощь важных для ребёнка взрослых, сотрудничество с этими взрослыми, построение доверительных доброжелательных отношений. Всё это является условием сохранения и укрепления здоровья ребёнка.

Что происходит на уровне организации деятельности образовательного пространства?

Взрослые создают систему диагностики и объективного контроля здоровья ребёнка. У всех участников образовательной среды формируются навыки, которые позволяют сохранить и укрепить своё и детское здоровье. У всех участников этой образовательной среды создаётся положительная эмоциональная атмосфера. У всех участников появляется систематическая и последовательная реализация оздоровительных мероприятий.

Эта здоровьесберегающая модель позволяет обеспечивать поддержку развития ребёнка: в коррекционном, в профилактическом, так и в оздоровительном плане.

Здесь очень важно понимать, что без формирования мотивации на личностное саморазвитие и самореализацию, взрослые и дети ещё долго будут стоять на месте.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКА ЕЁ НАРУШЕНИЙ.

Осанка – это привычная, непринуждённая манера держать своё тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка лёгкой и упругой.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребёнка правильной осанки. А ведь именно семья несёт основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребёнка.

Главным средством предупреждения нарушения осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребёнка.

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же чёткий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

1. У ребёнка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
2. Когда ребёнок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребёнок сидел прямо, упираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.
3. Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой.
4. Лучше приучать детей спать на спине.
5. Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколеоз.
6. Следите за походкой ребёнка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться раскачиваться. Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребёнку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Всё это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

НЕСКОЛЬКО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КРАСИВОЙ ОСАНКИ:

 «КРЫЛЫШКИ»

«Крылышки» свои держу!

Вам, ребята , так скажу:

Вы попробуйте друзья,

Удержаться так, как я!

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены ( «крылышки» ). Задержаться на счёт: 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. (Повторить 2 раза).

 «САМОЛЁТ»

Руки в стороны и вот,

Мы летим как самолёт.

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счёт: 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.

 «ПРОГНИСЬ»

Руки на поясе, спинкой прогнусь,

Сколько надо задержусь.

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться в этом положении на счёт: 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.

 «ОКОШКО»

Сделаю окошечко

И посмотрю немножечко.

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, руки сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счёт: 2-4-6, вернуться в и.п.

 «ПТИЧКА»

И.п. – лёжа на животе. Поднять руки и плечевой пояс, руки вперёд – в стороны – вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 2 – 4 раза.

 «КУЛАЧКИ»

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперёд. Сжимать и разжимать кулаки на счёт: 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Повторить 2 – 4 раза.

Следите за своим ребёнком, чтобы он не сутулился. Помимо пользы для здоровья, это поможет ему сохранить нормальную самооценку в будущем. Ваша дочка или сын не будут стесняться своей «горбатости», будут ходить расправив плечи, с гордо поднятой головой.

 ДЕТЯМ ПОЛЕЗНО:

-Носить ранец, либо рюкзак с жёсткой спинкой до 13 – 14 лет;

-Кататься на велосипеде с правильно отрегулированной высотой руля;

-Ползать на четвереньках;

-Заниматься плаванием;

-Развивать координацию движений.

 НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

-Носить сумку на одном плече;

-Длительно ходить в кроссовках, т.к. нога в них перегревается, мышцы стопы расслабляются, что приводит к плоскостопию и как следствие – нарушению осанки.