

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка детский сад №69 "Уникум" г. Ставрополя  
Насырова Оксана Юрьевна

# **Заботимся**

# **о**

# **здоровье ребенка**

**(консультация для родителей)**

355033 г. Ставрополь  
пер. Алданский д.17  
т. 89188778370  
[UNIKUM-90@mail.ru](mailto:UNIKUM-90@mail.ru)

**г. Ставрополь, 2016г.**

Интенсивное развитие современного Российского государства в последнее время предъявляет все более высокие требования к человеку и его здоровью.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Тема здоровья актуальна для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Но еще более актуальным становится вопрос о состоянии здоровья детей с самого рождения. Поэтому особое значение в системе образования приобретает проблема разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни.

На сегодняшний момент в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения, способствующих развитию индивидуальных возможностей, укрепляя и оберегая здоровье ребенка. Педагоги дошкольных учреждений, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Если громко кричать – приведет к болезни голосовых связок, если есть холодное – приведет к заболеванию горлышка. Правильная осанка – залог вашего красивого образа, походки. Работая в этом направлении, в своей работе использую здоровьесберегающие технологии:

- дыхательную гимнастику по методике А.Н.Стрельниковой;
- пальчиковую гимнастику;
- артикуляционную гимнастику;
- логоритмические упражнения,
- ритмические упражнения.

**Логоритмика** (это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом).

Практика показала, что регулярное включение в физкультурное занятие элементов логоритмики способствует быстрому развитию речи и формирует положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками.

**Пальчиковая гимнастика** (развитие мелкой моторики).

Формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук является стимулом развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи детей. Особое место занимают «пальчиковые сказки»- знакомая дошкольникам- «Рукавичка», «Теремок», «Колобок» и др.. Детям очень нравятся

пальчиковые игры. Я составила и использую в своей работе комплекс пальчиковых игр по разным возрастным группам, совершенствует внимание и память, формирует ассоциативно-образное мышление, облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма.

**Психогимнастика** (этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально-личностной).

К психогимнастике можно отнести мимические упражнения, релаксацию, коммуникативные игры и этюды. Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, в воспитании эмоций, высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении. Дети учатся управлять своими эмоциями, овладевают азбукой их выражения. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения. Данные упражнения на своих занятиях я использую в начале занятия – чтобы помочь ребятам настроиться на рабочий лад ( в зависимости от их настроения), в конце занятия – на релаксацию, чтобы дети успокоились.

#### ***Дыхательная и артикуляционная гимнастика.***

Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Они позволяют отдохнуть детям в течение малоподвижных видов деятельности и в то же время не дают детям отвлечь свое внимание от основного вида деятельности.

#### ***Ритмопластика.***

Такие занятия оставляют яркий след в душе ребенка. Праздники не только позволяют ребенку повеселиться, они воспитывают умение жить в коллективе, создают накопление опыта общественного поведения. Интересный праздник побуждает интерес к творчеству, делает ребенка добрее, отзывчивее, является важным фактором в формировании маленького человека.

Таким образом, правильное внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность детей, помогает раскрыть заветную дверь во внутренний мир ребенка, сохраняя при этом его здоровье, физическую выносливость, активность.