

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Павловский детский сад №5 Павловского муниципального района
Воронежской области**

**Консультация для родителей
«Заботимся о здоровье.
Технология «БОС – здоровье».**

Подготовила: Бережная Н. С.
Инструктор по физической культуре

Павловск, 2018г.

«Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Основными компонентами ЗОЖ дошкольников считают:

- Рациональный режим. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма.
- Правильное питание. От правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.
- Рациональная двигательная активность. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.
 - * Закаливание организма. Оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.
 - * Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.
 - * Соблюдение правил личной гигиены. Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми – этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением.
- Отказ от вредных привычек.
- Психологический микроклимат семьи.

Проблема воспитания здорового ребенка была и остаётся самой актуальной в практике дошкольного воспитания, отсюда возникает необходимость поиска эффективных средств решения проблемы. Особое значение в контексте рассматриваемой проблемы занимает организация оздоровительной и профилактической деятельности дошкольной

образовательной организации в соответствии с современными требованиями общества в части сохранения и укрепления здоровья детей.

В 2002 году в системе образования России появилась новая оздоровительная технология, получившая название «БОС-Здоровье». Данная технология использует принцип биологической обратной связи.

Что дает технология «БОС - здоровье» для улучшения образовательного процесса:

- Снижает уровень заболеваемости
- улучшается поведение;
- улучшается внимание и память.

В основе технологии БОС - здоровье лежит дыхание (дыхание животом, дыхание на выдохе, диафрагмально-релаксационное дыхание).

Ребенку необходимо объяснить и показать, как он должен дышать, вовлекая мышцы брюшного пресса. Вдох- надуваем в животе «шарик», медленный выдох – «шарик» сдувается.

Применение технологии «БОС здоровье» повышает эффективность занятий за счет высокой эмоциональной заинтересованности ребенка, позволяет быстрее устранить речевые нарушения, укрепить здоровье ребёнка.

Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.