

Консультация для родителей «Игровые здоровьесберегающие технологии»

Дошкольное образование ставит проблему охраны и укрепления физического и психического здоровья детей на первое место приоритетных задач. Известно, что в дошкольном возрасте идет интенсивное развитие органов и становление всех функциональных систем организма. В последние десятилетия устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию. Особую актуальность приобретает оптимизация сохранения и укрепления психофизического здоровья ребенка, требующая внедрения здоровьесберегающих технологий. Разнообразие дидактического материала дает возможность находить различные приемы для использования технологий здоровьесбережения.

Гимнастические упражнения в стихах, особенно в последнее время, очень востребованы и популярны, так как речевые центры головного мозга интенсивно стимулируются двигательной активностью ребенка. Стихотворная форма имеет свой соответствующий ритм, что дает детям возможность координировать речь и движение. Выполняя упражнения и одновременно проговаривая стихотворения, дошкольники быстро осваивают основные движения и связывают их с текстом, что можно сравнить с мнемоническим приемом, часто применяемым педагогами в их деятельности. Благодаря систематическому использованию технологий здоровьесбережения развиваются такие физические качества, как координация, развитие крупной и мелкой моторики обеих рук, овладение подвижными играми с правилами, становление ценностей здорового образа жизни.

Психогимнастика: учит детей управлять своим настроением, выражать недовольство и радость, понимать себя и окружающих, через эмоции самовыражаться и учиться общаться «на равных» и «без железных заборов».

Зарядка для глаз: организм детей подвергается воздействию факторов, отрицательно влияющих на здоровье. Поэтому профилактическая работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности.

Пальчиковые игры: развитие мелкой моторики пальцев рук положительно сказывается на становлении детской речи. Пальчиковые игры развивают мышечный аппарат, мелкую моторику, тактильную чувствительность. Повышается общий уровень организации мышления ребенка.

Физкультминутки: повышенная утомляемость детей диктует необходимость проведения динамических пауз. Таким образом, целенаправленный систематический курс двигательных упражнений, игр в сочетании с сопровождающим стихотворным текстом дает возможность снять мышечное напряжение и предотвратить физическое утомление.

Упражнения на релаксацию: современные дети нуждаются в том, чтобы их научили расслабляться. Положительный результат дает расслабляющее, приятное фантазирование, контролируемое педагогом. Такие упражнения помогут ребенку снять напряжение, расслабиться, избавиться от зажатости.