

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Цакирская средняя общеобразовательная школа» дошкольная группа**

**Консультация для воспитателей на тему
«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»**

Выполнила: Седунова И.П.

2019г

И не для кого не секрет, что здоровье взрослого человека во многом зависит от того, что было заложено еще в далеком детстве. Большинство детей еще до школы попадают в детский коллектив. Происходит это в яслях или в детском саду.

Современные родители далеко не всегда торопятся отдавать свое чадо на попечение воспитателям государственного или частного учреждения.

Считается, что детский сад – это серьезное испытание для детского организма. Из-за тесного контакта с другими малышами увеличивается вероятность подхватить вирус или бактерию, к встрече с которыми детский иммунитет часто не готов. Поэтому, родители часто доверяют своих отпрысков бабушкам или няням. И совершенно напрасно, ведь дружбу и общение с другими детьми трудно чем-то заменить. Детский сад предполагает использование определенных здоровьесберегающих технологий, о которых и пойдет речь в данной статье.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, которая включает взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, с направленными на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Целями и задачами здоровьесберегающих технологий является обеспечение высокого, реального уровня здоровья детей, сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, создавать условия для сохранения здоровья детей, формировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни, поддерживать здоровьесберегающую компетенцию дошкольника, позволяющую ему самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Представляю вашему вниманию некоторые технологии здоровьесбережения, которые используются в дошкольных учреждениях.

Фитонцид – терапия

В узком понимании – это система применения здорового воздуха леса. В более расширенном понимании – это профилактика заболеваний и терапия укрепления здоровья человека. Система очищения воздуха фитонцидом – это метод создания здорового воздуха, находящегося в центре леса, извлечением эфирных масел хвойных деревьев и высококремнистого чугуна, увеличение содержания фитонцида на местах нашего проживания, а именно продвижение его к использованию в помещении без каких-либо затруднений.

Фитонциды – это особые вещества, выделяемые растениями, которые способны подавлять рост и развитие всяческих болезненных микроорганизмов. Не секрет, что современные дети подвержены частым простудным заболеваниям. В целях профилактики в детском саду вполне можно использовать фитонцид – терапию. Для успешной реализации этого метода достаточно в группе детского сада расположить такие растения, как дерево лимона, мандарина или апельсина.

Ароматерапия

Это использование летучих растительных масел, в том числе и эфирных масел, для улучшения психологического и физического состояния.

Разнообразные ароматы способны оказать влияние на здоровье и настроение человека. Именно на этом постулате основана ароматерапия. В качестве лекарств этот метод использует разного рода ароматические масла. Для достижения эффекта достаточно использование всего лишь нескольких капель ароматического эссенция, которые необходимо добавить в ароматическую лампу. Ведь масла очень концентрированы. По этой причине использовать масла необходимо с большой осторожностью, ведь это потенциальные аллергены, особенно в отношении неокрепших детских организмов.

Витаминотерапия

Это применение витаминных препаратов с лечебной целью при некоторых заболеваниях, а также при отсутствии или недостатке витаминов в организме. Детский организм

особенно остро нуждается в питательных веществах и витаминах. Восполнить их недостаток можно при помощи специальных , витаминных добавок, которые в большом разнообразии представлены на аптечных прилавках. Однако недостаток этих чудодейственных препаратов состоит в том, что как и все фармацевтические средства, они имеют ряд побочных действий. Да и усваиваются они далеко не полностью, в отличие от свежих овощей и фруктов , прочих полезных продуктов. Конечно, полноценный рацион, который содержит все необходимые детскому организму продукты – оптимальный вариант для меню детского сада. Однако, пожеланию его можно дополнять и витаминными препаратами. Следует учитывать медицинские показания к применению поливитаминных препаратов, а также отсутствие аллергии у детей.

Физиотерапия

Это область клинической медицины, изучающая физиологическое и лечебное действие естественных и перестроенных физических качеств на организм человека. Это терапевтический нелекарственный метод лечения, который используется для профилактики множества заболеваний. Однако, в обычных детских дошкольных учреждениях, вряд ли вы найдете аппараты для физиотерапевтических процедур. Это специфические методы, которые применяются исключительно по медицинским показаниям. Но все таки существуют специализированные детские сады, которые посещают дети с теми или иными заболеваниями. Во время пребывания в садике ребенок не только находится в детском коллективе под присмотром воспитателя, но и проходит специализированное лечение в зависимости от диагноза.

Рефлексия

Это снижение тонуса скелетной мускулатуры. Под этим термином понимают комплекс для мышечного и нервного расслабления. Как ни странно, маленькие дети, ровно как и взрослые , страдают от стрессов. Часто первые дни посещения детского коллектива как раз и является травмирующим для фактором для детской нервной системы. По этой причине очень необходимо родителям и воспитателям освоить ряд упражнений, которые способствуют релаксации. Особенно полезны такие занятия возбудимым детям с повышенной активностью.

Ну вот и все, коллеги. Надеюсь моя статья была полезна вам. Желаю успехов. До новых встреч. Будьте здоровы.