Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 143 «Золотая рыбка»

**Консультация для родителей**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

**Подготовила: воспитатель гр.№8 Закатова О.М.**

г.Улан-Удэ

2022 уч.год.

 Здоровый человек - самое

 драгоценное произведение

 природы.

 Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетным направлением в работе любого общеобразовательного учреждения. Как писал академик Н.М.Амосов, для того, чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя. «Здоровье дороже всего», «В здоровом теле – здоровый дух»- гласят народные пословицы. Современная наука , медицина под здоровьем понимает состояние полного физического , психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

 Фундамент здоровья детей закладывается в дошкольном возрасте, именно тогда происходит интенсивный рост, развитие и созревание жизненно важных физиологических систем и структур организма, формирование движений, осанки.

 Для адаптации детей к учебному процессу необходим постоянный поиск здоровьесберегающих и образовательных моделей, которые бы работали в условиях дошкольного образовательного учреждения и охватывали весь дошкольный период развития ребенка.

Согласно Выгодскому Л.С. к началу каждого возрастного периода между ребенком и окружающей его действительностью складывается совершенно своеобразное , специфическое для данного возраста , исключительное, единственное и неповторимое отношение. Определяется путь, следуя которым ребенок приобретает все новые свойства личности, черпая их из социальной действительности как из источника своего развития.

Современное определение здоровья базируется на пяти критериях:

1 АДАПТИРУЕМОСТЬ Свойство приспособляемости к окружающей среде. Это главный критерий здоровья.

2.РАВНОВЕСИЕ Характеристика, отражающая взаимоотношение организма с внешней

средой.

3.БЛАГОПОЛУЧИЕ Состояние душевного и физического покоя, вызванное оптималь

ным протеканием всех иммунных процессов.

4. ГАРМОНИЧНОСТЬ Она проявляется в балансе всех функций организма , оптимизирующих их рост и развитие.

5.СПОСОБНОСТЬ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ

 Главная составляющая понятия «здоровье».

 Она отражает степень согласованности всех вышеперечисленных параметров для обеспечения высокого уровня биологической и социальной активности и трудоспособности.

Существует несколько направлений в работе нашего ДОУ, которые способствуют охране и укреплению здоровья детей.

1.Создание благоприятной среды в детском саду и дома.

Это жилищно-бытовые условия жизни ребенка в детском саду и дома (площадь на одного ребенка, набор помещений, коммунальные условия, степень освещения помещений, степень озеленения участка.)

2.Совершенствование физического развития детей. Создание уголков физической

культуры в группах, оборудование различными физическими пособиями.

3. Гигиеническое воспитание дошкольников. Это направление подразумевает привитие детям культурно-гигиенических навыков поведения: содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, которые продиктованы не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

4.Воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей и их родителей.

Эта часть работы направлена на привлечение родителей к занятиям физической культурой и спортом наравне с их детьми, на создание различных форм совместного спортивного досуга типа «Папа, мама, я – спортивная семья…»

5. Внедрение в практику работы с детьми здоровье-сберегающих технологий.

Это направление включает в себя создание условий для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях, закаливающих процедурах, возможностей для двигательной активности детей.

Моя задача состоит в том, чтобы создать на занятии условия, не приносящие вреда здоровью детей. Для этого необходимо соблюдать гигиенические нормы и использовать в работе методы , которые позволяют укреплять и сохранять здоровье детей речь. В своей работе я использую следующие здоровьесберегающие технологии:

*Профилактические*

*Стимулирующие*

*Обучающие*

Использование в своей работе здоровьесберегающих технологий становится перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи. Эти методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, всё чаще применяемых в специальной педагогике и помогают достижению максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей , но и общего оздоровления детей дошкольного возраста.

Умения использовать новые возможности, включать действенные методы в систему коррекционно-развивающего процесса , создать психофизиологический комфорт детям во время занятий , предусматривающих «ситуацию уверенности» их в своих силах . А так же альтернативные методы и приемы помогают организовать занятия интереснее и разнообразнее.

**Здоровьесберегающие технологии , которые внедряю в своей работе:**

 **Артикуляционная гимнастика**

Это неотъемлемая и очень важная часть логопедической работы.

Регулярное выполнение поможет:

Улучшить кровообращение артикуляционных органов и их иннервацию

(нервную проводимость)

Улучшить подвижность артикуляционных органов

Укрепить мышечную систему языка и губ, щек

Уменьшить спастичность ( напряженность) артикуляционных органов

**Дыхательная гимнастика**

Дыхательная гимнастика направлена на развитие речевого дыхания , в результате чего возрастает объем и глубина дыхания , сила и выносливость дыхательных мышц, координируются и ритмизируются дыхательные движения , и в целом улучшается функциональная деятельность всех систем организма. Также комплекс дыхательно-голосовых упражнений способствует профилактике простудных заболеваний, объединив упражнения дыхательной гимнастики, дыхательно-звуковые упражнения и оздоровительные упражнения для горла.

**Зрительная гимнастика**

Чтобы у детей было хорошее зрение, на своих занятиях уделяю достаточно времени зрительной гимнастике. Это стало нормой, правилом жизнедеятельности. За основу мы берем упражнения для профилактики нарушения зрения и активации работы мышц глаз.

 **Биоэнергопластика ( сопряженная гимнастика)**

Для достижения лучших результатов в работе по постановке звуков , чтобы процесс был более занимательным и увлекал детей , применяю такой метод как

*Биоэнергопластика-* этосодружественное взаимодействие руки и языка ( сопряженная гимнастика) . По данным Ястребовой А.В. и Лазаренко О.И. движения тела , совместные движения руки и артикуляционного аппарата , если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику , отмечаются положительные структурные изменения в организме: синхронизируется работа полушарий головного мозга, развиваются способности, улучшаются внимание, память, мышление, речь.

Применение *Биоэнергопластики* эффективно ускоряет исправление дефектных звуков у детей со сниженными и нарушенными кинестетическими ощущениями, так как работающая ладонь многократно усиливает импульсы , идущие к коре головного мозга от языка. Синхронизация работы над речевой и мелкой моторикой вдвое сокращает время занятий, не только не уменьшая, но даже усиливая их результативность. Она позволяет быстро убрать зрительную опору- зеркало и перейти к выполнению упражнений по ощущениям.

**Кинезиологические упражнения**

Это методика сохранения здоровья путем воздействия на мышцы тела, то есть путем физической активности.

*Кинезиологические* упражнения А.Л.Сиротюк. развивая моторику , мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов. Под влиянием *Кинезиологических* тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данные методики позволяют выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей его мозга, развиваются межполушарные связи, улучшается память, концентрируется внимание.

**Физкультминутки**

Обязательно на занятии должна присутствовать физкультминутка, тесно связанная с темой занятия и являющаяся как бы переходным мостиком к следующей части занятия.

Основные задачи физкультминутки - это: снять усталость и напряжение; внести эмоциональный заряд; совершенствовать общую моторику; выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

**Пальчиковая гимнастика**

Уровень развития речи у детей находиться в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Поэтому необходимо уделять большое внимание развитию движения пальцев рук и совершенствованию мелкой моторики рук ребенка. У большинства детей с задержкой речевого развития наблюдаются отклонения в формировании тонких движений пальцев (движения неточные, нескоординированные).

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. На двигательной активности построены все нейропсихологические, коррекционно-развивающие и формирующие программы. Вот почему следует помнить, что неподвижный ребенок не обучается. Поэтому оптимальные пути коррекционно-логопедического воздействия. А безопасность педагогического процесса обеспечивают здоровьесберегающей технологии.

 **Логомассаж**

Логопедический массаж – это метод механического воздействия, который изменяет состояние мышц, нервов, кровеносных сосудов и тканей периферического речевого аппарата. Данный метод представляет собой одну из логотехник, способствующих как нормализации произносительной стороны речи, так и эмоционального состояния детей, страдающих речевыми нарушениями.

Массаж оказывает прямое и рефлекторное воздействие на системы лимфообращения и кровообращения, следовательно, улучшает питание мышц и тканей, повышает обменные процессы. Связочный аппарат и суставы приобретают большую подвижность. Под влиянием массажа расширяются капилляры, что увеличивает газообмен между кровью и тканями (кислородная терапия тканей).

Опыт коррекционно-педагогической работы с лицами, страдающими речевыми расстройствами. Дает возможность утверждать, что применение логомассажа позволяет значительно сократить время коррекционной работы, особенно над формами произношения стороны речи.

Хочется сделать вывод: здоровый человек – много аспективная категория. Это производное от здорового общества, здоровых социальных условий, здоровой экологии, здоровых взаимоотношений, и именно в дошкольном возрасте мы можем помочь детям осознать идеи здоровой и мирной жизни на базе единства духовного и материального, личного и общественного, национального и общечеловеческого.