

# Развитие дошкольников через здоровьесберегающие технологии

Консультация для родителей.

Апрель 2025

Подготовила учитель-дефектолог Немцева О.А.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья человека. Задержка психического развития - нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера) отстают в своём развитии от принятых психологических норм для данного возраста. Характерной особенностью детей с ЗПР является неравномерность формирования разных сторон познавательной деятельности. Познавательная деятельность детей с ЗПР может быть компенсирована адекватными их состоянию психолого-педагогическими средствами, одним из которых становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс в современных условиях.

«Здоровьесберегающие технологии» – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания детей в дошкольном учреждении, начиная с режимных моментов (утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон), так и образовательно-воспитательном процессе. Мы стараемся подвести ребёнка к осознанному отношению к своему здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни. В своей практике мы, уделяя особое внимание обучению дошкольников навыкам здорового образа жизни, используем также разнообразные здоровьесберегающие технологии: динамические паузы, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, релаксацию, логоритмику, психогимнастику, пальчиковую гимнастику, су-джок терапию и т.д. Подвижные игры различной степени активности проводятся ежедневно как на прогулке, так и в групповой комнате. Использование игровых упражнений на релаксацию под спокойную музыку, пение птиц, звуки природы, помогает детям научиться прислушиваться к себе, своим ощущениям, и, как следствие, расслаблять как отдельные части тела, так и весь организм в целом. Игры с пальчиками развивают мозг ребёнка, стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию. Простые движения помогают убрать не только напряжение самих рук, но и расслабить мышцы всего тела. Они способны улучшить произношения многих звуков. И чем лучше работают пальцы и вся кисть в целом, тем лучше говорит ребёнок. В коррекции речевых нарушений также хорошо себя зарекомендовали упражнения с использованием су-джок массажёров.

Благодаря играм с различными природными материалами у дошкольников осуществляется развитие памяти, внимания, восприятия, мышления, речи. Ребята учатся сравнивать объекты и явления, выделять признаки сходства и различия, классифицировать объекты по форме, цвету, величине. Весёлая логоритмика, как средство речевого развития дошкольников, оказывает положительное влияние на состояние здоровья малышей, их сердечно-сосудистую, дыхательную, речедвигательную систему.

Зрительная гимнастика, помимо снятия переутомления зрительного аппарата, развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, повышает способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства.

Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и сердечно-сосудистую системы, кровообращение, насыщает организм оптимальным количеством кислорода, способствует уравниванию нервных процессов.

Комплексная целенаправленная работа с детьми с ЗПР с использованием здоровьесберегающих технологий позволяет скорректировать отклонения детей в физическом развитии и составляет существенное звено в коррекции психических функций и в целом личности дошкольника.