**Создание условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников в ДОУ.**



2023

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Во все времена здоровье детей рассматривалось как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса.

Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В современных условиях возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья ребенка. Исследования последних лет констатируют ухудшение здоровья населения России. Негативные тенденции остро отражаются на здоровье подрастающего поколения. Количество здоровых детей и подростков едва достигает пятой доли от их общего числа; около трети детей, поступивших в школу, уже имеют хроническую патологию.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка.

Необходимо создать специальные педагогические условия здоровьесбережения и здоровьеукрепления, основными целями которых являются:

- обеспечить поддержание, сохранение и укрепление физического здоровья;

- формировать у ребенка необходимые умения и навыки здорового образа жизни;

- научить ребенка использовать полученные знания в повседневной жизни.

В детском саду должна быть разработана система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Эта работа должна вестись в трех направлениях:

педагоги – родители – медики.

Только благодаря совместным усилиям возможен положительный результат.

***Здоровьесберегающие технологии (презентация)***

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Так что же такое «здоровьесберегающая технология»?

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающая технология - это:

• условия пребывания ребенка в детском саду (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

• рациональная организация образовательного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); организация разных видов деятельности детей в игровой форме;

• соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

• необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Вся эта работа должна осуществляться комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя, логопеда, психолога, мед. работников. Необходимо уделять особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса.

В перерывах между занятиями, особенно в старших группах, проводятся двигательные разминки. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятия с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после вынужденной статической позы, умственной нагрузки.

Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики, физкультминутки и другие в зависимости от вида занятия.

***Физкультминутки***повышают общий тонус, моторику, способствуют развитию внимания, памяти, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

(Слайд 8)

***Пальчиковая гимнастика*** проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

(Слайд 9)

***Гимнастика для глаз*** проводится ежедневно по 3-5 мин. В любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал (бабочки на палочках, волшебная палочка, наклейки на окнах, подвески, тренажеры для глаз, показ педагога.

(Слайд 10)

***Дыхательная гимнастика*** проводится в различных формах физкультурно – оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры

(Слайд 11)

***Артикуляционная гимнастика*** – упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти, необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения. Занятия по профилактике и коррекции речевых нарушений с детьми проводит логопед.

(Слайд 12)

***Подвижные и спортивные игры*** способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, развивают познавательный интерес, формируют умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком жизненного опыта. Подвижные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

(Слайды 13, 14)

***Бодрящая гимнастика*** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Для профилактических целей можно использовать ребристую дорожку. Дети с удовольствием ходят по ней после дневного сна. Дорожка прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

(Слайд 15)

***Утренняя гимнастика*** проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Утренняя гимнастика желанна для детей, они идут на неё с радостью. Присутствие музыкального сопровождения, внесение картинок и атрибутов положительно влияют как на настроение детей, так и на усвоение общеразвивающих упражнений. Внесение новшеств, объяснение какую пользу оказывают общеразвивающие упражнения, способствует правильности их выполнения.

(Слайд 16)

***Физкультурные занятия*** проводятся 3 раза в неделю в соответствии программой (традиционные, сюжетно- игровые, интегрированные, оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

***Прогулка*** – одна из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни. Влияние свежего воздуха, солнце, двигательная активность детей – все дает положительный результат. Для того, чтобы прогулка давала эффект, должна меняться последовательность видов деятельности детей в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. В холодное время и после занятий, на которых дети больше сидели, прогулку можно начать с пробежки, с подвижной игры, в теплое время и после физкультурного, музыкального занятия прогулку лучше начать с наблюдения, спокойных игр.

(Слайды 17,18)

***Активный отдых*** (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

(Слайды 19, 20)

***Самомассаж*** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

(Слайд 21)

***Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей***.

• Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе. Рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;

• Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ (консультации, памятки, санбюллетени и др);

• Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, Дни открытых дверей, Недели здоровья и др.);

• Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения, родительские собрания.

**Десять золотых правил здоровьесбережения:**

• Соблюдайте режим дня!

• Обращайте больше внимания на питание!

• Больше двигайтесь!

• Спите в прохладной комнате!

• Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

• Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

• Гоните прочь уныние и хандру!

• Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

• Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

• Желайте себе и окружающим только добра!