Консультация для воспитателей

**"Сохранение и укрепление здоровья детей**

**в детском саду"**

Подготовила и провела

Старший воспитатель

Семёнова Валентина Николаевна

Дата проведения: 17.04.2019 г.

**Актуальность.**

        Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

**Цель:**

–     сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровье сбережения.

**Задачи:**

–     формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни;

–     прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию;

–     повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

–     формирование навыков общения дети – родители – воспитатели.

Одной из важнейших социальных проблем современности является

сохранение и укрепление здоровья детей. Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несёт и система образования  В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно педагог в состоянии сделать для здоровья современного ребенка больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто педагог должен работать так, чтобы образование и воспитание детей не наносило ущерба здоровью воспитанников.Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте  рекомендуются  следующие группы средств:

**1.**     **Подвижные игры на прогулке, в спортивном зале.**

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.

Г.А. Сперанский писал: "День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья”. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов.  С детьми необходимо  как можно больше находиться на свежем воздухе.

**2. Физкультминутки и динамические  паузы.**

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

**3.**     **Пальчиковая гимнастика.**

Гимнастика  проводится  с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

**4. Дыхательная гимнастика.**

Гимнастика рекомендуется  в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения,  дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

- «Найди и покажи носик»;

- «Помоги носику собраться на прогулку» (очищение носа салфеткой или носовым платком).

- «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос.

- «Носик балуется» - вдох через нос с сопротивлением.

- «Носик нюхает приятный запах» - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно.

- «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба – бо – бу».

- «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами.

**5. Гимнастика для глаз** – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Массаж глаз – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.  Зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуйтесь на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении. Тренировочные упражнения для глаз проводите несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение. Зрительные ориентиры (пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

**«Солнышко»**

«В небе солнце катится –

Словно жёлтый мячик.

То за тучку спрячется,

То по ёлкам скачет.

Погуляло, покружилось

И за тучку закатилось».

**6. Закаливание.**

Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

        закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;

        проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроя;

        проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;

        сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

**7.  Гимнастика после сна.**

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место.         Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно         понижена         скорость         реакций.  Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма.   
Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма, которому после пробуждения предъявляются психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринять.

На скорость перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования можно в существенной мере повлиять. Наиболее эффективно ускоряют этот процесс те воздействия, которые стимулируют процессы возбуждения в нервной системе. В свою очередь, процессы возбуждения в центральной нервной системе стимулируются разнообразными внешними сигналами, поступающими в нервную систему, как из окружающей среды, так и от различных органов организма. Чем больше этих сигналов и чем более они интенсивны, тем больше повышается активность нервной системы.   
Процессы  возбуждения в нервной   системе стимулируют:

* звуковые сигналы (например,   музыка)
* зрительные сигналы (например, яркий свет, особенно солнечный)
* импульсация от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).

**8.  Самомассаж.**

     Наряду с традиционными формами работы проводите с детьми самомассаж от простуды (автор А.И. Уманская). Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Самомассаж делать несложно. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Массаж делайте 1-2 раза в день.

**9. Гимнастика ортопедическая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

**10.Релаксация.**

  Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в работе  используются  специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов),  звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

    Допускается использование минуток покоя:

- посидим молча с закрытыми глазами;       посидим и полюбуемся на горящую    свечу;                                                                                                       - ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;

- помечтаем под эту прекрасную музыку.

**11. Ароматерапия.**

   Большой оздоровительный эффект имеет "Ароматерапия” - процесс дыхания ароматов. Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус. Запах берёзы – улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт. Запах крапивы уничтожает бациллы.  Букеты из веток берёзы, сосны, кедра, можжевельника  для очищения помещения. (Букеты и в сухом виде очищают воздух).

**12. Арттерапия** - терапия изобразительным творчеством.

**13.Сказкотерапия** (психологический метод, предполагающий развитие самосознания через психологическую сказку). Вспоминая старые и придумывая новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

**14.Технологии музыкального воздействия**. Применяются в различных формах физкультурно- оздоровительной работы. Используются в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя.

**15.Технологии воздействия цветом**. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

**16. Психогимнастика** (зачастую используется во время релаксации)

Упражнение *«Из семени в цветок»*

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения;

Педагог предлагает детям превратиться в маленькое сморщенное семечко: сжаться в комочек, спрятать голову, закрыть ее руками.

Я буду цветоводом. Цветовод очень бережно относится к семенам, поливает их (гладит детей по голове, ухаживает. С теплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти. *(Дети поднимаются.)*

У него раскрываются листочки. *(Дети свешивают руки с головы и тянут их вверх.)*

Растет стебелёк. *(Дети вытягиваются.)* Появляются веточки с бутонами. *(Дети разводят руки в стороны, пальцы сжаты.)* Наступает радостный момент, и бутоны лопаются *(Дети резко разжимают кулаки)* И росток превращается в прекрасный сильный цветок. Наступает лето, цветок хорошеет, любуется собой, улыбается другим цветам.

**Технологии валеологического просвещения родителей**

Важным направлением деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с семьёй. Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладам жизни семьи. Поэтому необходимо вести пропаганду среди родителей, вовлекать их в активный педагогический процесс, чтобы полученные ими знания воплощались в конкретной работе по воспитанию детей.

Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

•ознакомить родителей с факторами, влияющими на здоровье детей, с условиями, созданными для охраны здоровья детей в группе.

•Повышение педагогической культуры родителей.

•Установка на совместную работу с целью решения здоровьесберегающих задач.

•Привлечение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

•Вооружить родителей психолого-педагогическими знаниями через консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены; родительское собрание; папки-передвижки; совместные спортивные праздники, дни здоровья, памятки.

Комплексное использование различных технологий здоровьесбережения даёт положительный результат в оздоровлении детей.

Данные технологии имеют оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка привычку к здоровому образу жизни.

Данные технологии помогают гармонизации психоэмоционального состояния, учат детей понимать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать и чувствовать свое тело.

Выполнение таких упражнений очень нравятся детям, так как все они со-держат элементы игры.

Решая задачи здоровьесбережения, мы опираемся на принцип единства взаимодействия: родитель – ребенок – педагог.

Укрепление здоровья ребенка – это не периодические мероприятия, а идеология воспитания, поведенческая база, которая остается с человеком на всю жизнь. Если мы, с раннего детства приучим ребенка к активному образу жизни, правильному распорядку дня, привьем полезные привычки, причем будем делать это в ненавязчивой форме, не вызывая внутреннего протеста – то можем быть уверены: мы позаботились о дополнительном бонусе для ребенка – здоровье. А этот бонус, несомненно, поможет добиться больших успехов в любой сфере жизни. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Свою консультацию хочется, закончить словами В. А. Сухомлинского:

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В. А. Сухомлинский

Список используемой литературы:

1. Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4 -7 лет. - Волгоград: Учитель,2008.

2. Крылова Н. И. Здоровье-сберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008 .

3. Карепова Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. - Волгоград: Учитель, 2009 .

4. Горбатенко О. Ф., Кадраильская Т. А., Попова Г. П. Физкультурно-оздоровительная работа. - Волгоград: Учитель, 2007 .

5. Арсеневская О. Н. Система музыкально-оздоровительной работы в дет-ском саду. – Волгоград: Учитель, 2009 .

6. Тарасова Т. А., Власова Л. С. Я и мое здоровье. - М.: Школьная Пресса, 2008. 7. Белая К. Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие. - М.: Т. Ц. Сфера, 2005. 8. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010. 9. Павлова М. А., Лысогорская М. В. Здоровье-сберегающая система ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2009 .

7. Сивцова А. М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях. – М.: Методист, 2007.