

**«Здоровье детей
в ваших руках
родители!»**



Воспитатель
Фазлыева М.А.



Знакомьтесь, наша группа «Роднички»



В группе 26 детей.

*Ходим вместе в детский сад.
Это вам не то, что дома!
Это школа малышей!*

*Здесь мы делаем зарядку,
Ложкой правильно едим,
Приучаемся к порядку!
Детский сад необходим!*



Что же такое Здоровье?

- ▶ **“Здоровье** - это состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов



Здоровье – это бесценный дар,
который преподносит природа
и это самое ценное, что есть у
человека.

Н.А.Семашко.



Главная цель нашей работы с детьми – сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных возможностей и способностей
Наша работа направлена на развитие физически и психически здоровых воспитанников.

▶ **Цели и задачи:**

- ▶ 1. Создание здоровьесберегающей среды в группе, и оптимальных условий для всестороннего полноценного психофизического развития детей и укрепления их здоровья
- ▶ 2. Формирование знаний, умений и навыков, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья
- ▶ 3. Формирование привычки к ЗОЖ, т.е. желания вести ЗОЖ и быть здоровыми
- ▶ 4. Повышение защитных сил организма и устойчивости к различным заболеваниям посредством системы закаливания
- ▶ 5. Воспитывать у детей культуры здоровья, осознания необходимости заботы о своем здоровье
- ▶ 6. Проведение мониторинга состояния здоровья детей в группе и анализ его результатов:





Воздух, солнце и вода
Наши лучшие друзья!
Спорт, полезная еда
Будешь здоровым ты
всегда!!!



Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни -- одна из первостепенных задач детского сада.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

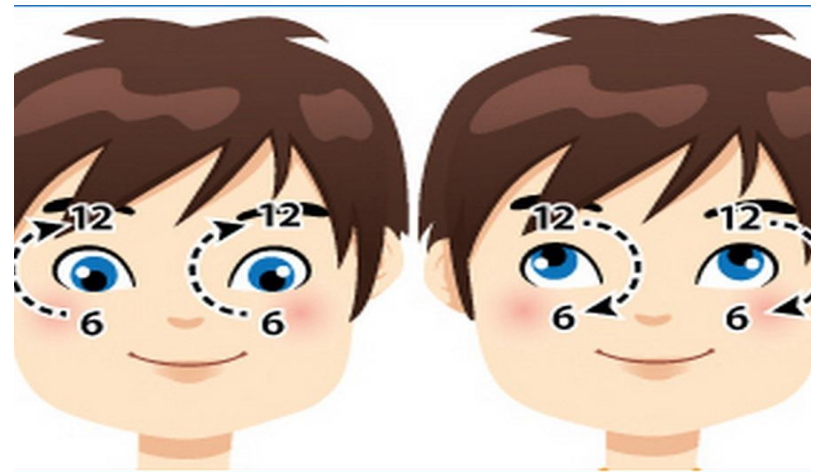
Картотека работы по оздоровлению детей при различных заболеваниях во 2 младшей группе

- ▶ **1. Утренняя гимнастика** – *очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребенка и снятия психоэмоционального напряжения (Приложение№1. См. «Проект по оздоровлению»).*
- ▶ **2. Дыхательная гимнастика**
- ▶ - *чтобы развить дыхание, победить кашель, улучшить речь, детям с двух лет можно применять следующий комплекс дыхательной гимнастики. Упражнения также улучшают координацию, укрепляют позвоночник и мышцы рук. (Приложение№2. См. «Проект по оздоровлению»).*



3. Зрительная гимнастика - для укрепления зрения, массаж глаз помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

(Приложение №3. См. «Проект по оздоровлению»).



4. Пальчиковая гимнастика и игры - (Приложение №4. См. «Проект по оздоровлению»).



5. Игровые упражнения с носиком, ушками, ручками, ножками и т.д. - Снятие умственной усталости (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж, самомассаж) (Приложение №6. См. «Проект по оздоровлению»).



6. Игровая оздоровительная гимнастика - мы проводим ежедневно после дневного сна, она помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.
(Приложение №6. См. «Проект по оздоровлению»).

7. Игры на формирование правильной осанки, развитие координации движений -
(Приложение №6. См. «Проект по оздоровлению»).

РЕЛАКСАЦИЯ - комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата.





Конечно причин для заболеваний очень много и экологические, и социальные, и генетические, и медицинские.

▶ *Анализируя заболеваемость и группы здоровья наших воспитанников, мы пришли к выводу, что нужна планомерная систематическая работа по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей.*

▶ **Следовательно,**

Весь педагогический процесс в ДОУ существенно влияет на состояние здоровья воспитанников. Поэтому, чтобы обеспечить ребенку хорошее здоровье, работоспособность, физическую подготовленность, повысить сопротивляемость неблагоприятным внешним условиям, мы воспитатели должны сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни, добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения

За этот период была проделана следующая работа:

- ▶ *Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте были проведены следующие группы средств:*

Средства двигательной направленности:

▶ 1. Утренняя гимнастика

- ▶ Так как день у детей начинается с утренней гимнастики, она является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

▶ Мы используем различные формы утренней гимнастики:

- ▶ – традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;
- ▶ – сюжетная гимнастика;
- ▶ - с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения;
- ▶ – с использованием элементов ритмической гимнастики, хороводов;
- ▶ – с использованием элементов корригирующей гимнастики.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком в физкультурном зале или в группе.



2. Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников. Для успешного овладения этой гимнастикой необходимо соблюдать основные правила:

- ▶ дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;
- ▶ необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие
- ▶ дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом
- ▶ выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие
- ▶ дышать надо носом, воздух должен входить и выходить из лёгких одной непрерывной струёй
- ▶ все упражнения выполнять естественно, без усилий и напряжения, привести свой организм в состояние глубокого расслабления
- ▶ Дыхательная гимнастика проводится ежедневно, в перерывах между занятиями или режимными моментами



3. Динамические паузы и физминутки



Динамическая пауза и физкультурная минутка предупреждают утомление и помогают сохранить работоспособность в течение дня.

Комплексы упражнений здесь подбираются в зависимости от интенсивности нагрузки и состоят из 2—3 упражнений (физкультурная минутка) или 6—8 упражнений (динамическая пауза).

Применяем простые, наиболее доступные упражнения, проводим в начале, середине или конце занятия, по мере утомляемости детей.

4. Пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры

Пальчиковую гимнастику проводим ежедневно индивидуально или с подгруппой, в любой удобный отрезок времени в течение дня: во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна по 2-3 минуты.



- ✘ Ежедневно в своей работе с детьми используем пальчиковые игры.
- ✘ Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка.
- ✘ В группе есть картотека стихов, сопровождающие упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений.
- ✘ Широко используем пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках.
- ✘ На занятиях в утренний отрезок времени, в играх выполняем упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, платочками и т.д.



5. Зрительная гимнастика

Гимнастика для глаз проводится нами ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна.

Для укрепления зрения мы используем следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

Коррекционные физминутки – для укрепления зрения – проводятся на занятиях, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. (“Жук”, “Прогулка в зимнем лесу”, “Самолёт”, “Ладочки”, “Цветы”).

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 пользуемся на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении.





- × **Тренировочные упражнения для глаз** проводим несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение.
- × **Зрительные ориентиры (пятна)** – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.
- × **Красный** – стимулирует детей в работе. Это сила внимания.
- × **Оранжевый, жёлтый** – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.
- × **Синий, голубой, зелёный** – действуют успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.
- × **Все эти средства способствуют** развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр.
- × **Детям нравятся эмоциональные разминки** (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.)



- * **Музыкотерапия** – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Мы используем мелодии на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна. Так, прослушав запись “Колыбельной мелодии”, дети успокаиваются, расслабляются, затихают и засыпают.
- * **Ребёнка успокаивает ласковое обращение**, монотонность пения. Звук флейты расслабляет детей, звуки “шелеста листьев”, “шума моря” и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них. Для этого мы широко используем флэшку “Волшебство природы”.



Можно использовать минутки покоя:

- * - посидим молча с закрытыми глазами;
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- помечтаем под эту прекрасную музыку.
- * **Наряду с традиционными формами работы** можно проводить 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.
- * **В группе есть картотека** схем этих точек, а также детей знакомим с лечебными точками на утренней гимнастике и на занятиях. Массаж делаем 1-2 раза в день.

РЕЛАКСАЦИЯ «РУКИ ЛЮБВИ»

Погладьте себя по рукам,
лицу, груди, ногам.
Запомните что вы
чувствуете во время
поглаживания .

Затем посмотрите на свои
руки и представьте, что это
руки не ваши ,

**а того человека, который
вас очень любит**

**(мама, папа, дедушка,
бабушка).**

Этим любящими руками
снова погладьте себя.





6. Гимнастика после сна.

Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояния в другое, чему способствует несформированность нервных процессов. Именно поэтому мы проводим с детьми специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию

Ежедневно в группе проводится закаливание после сна. Мы знаем, что закалённый человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.



Дети, проснувшись, проходят по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, шнуру, палочкам, камушкам (для профилактики и коррекции плоскостопия). Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребёнка, поднимает его настроение.



*Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения **правил личной гигиены** – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.*

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни.





Мы знаем:

- ✗ **Личная гигиена, правильное мытьё рук;**
- ✗ **обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни;**
- ✗ **обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и побуждает детей самостоятельно укреплять свое здоровье.**





- × **Наша дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнения.**
- × **В течение дня мы изыскиваем минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползать как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно - мышечной системы ребёнка.**
- × **В детском саду есть в сенсорной комнате**
- × **“сухой бассейн”. “Купаясь” в нём дети радуются, восхищаются и получают общий массаж без массажиста. Дети получают массу удовольствий, положительный эмоциональный эффект.**
- × **У детей наблюдается улучшенный координации ножных мышц, развитие мелкой моторики и телесных ощущений. Купаясь в “сухом бассейне”, дети придумывают разные упражнения: “рыбки”, “ныряльщики”, “найдем игрушку, ракушку” и др. Игры и упражнения в “сухом бассейне” укрепляют мышечную систему.**

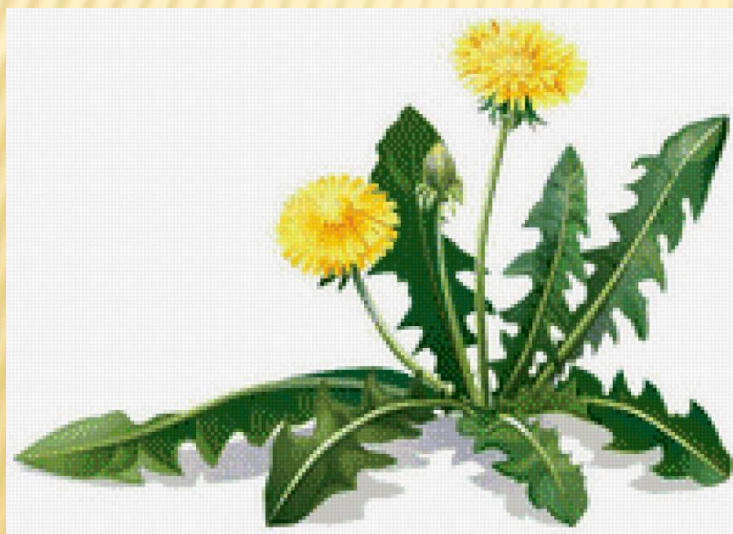
Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

- ✗ Регулярные прогулки на свежем воздухе;
- ✗ Экскурсии;
- ✗ Солнечные и воздушные ванны;
- ✗ Водные процедуры;
- ✗ Фитотерапия;
- ✗ Ароматерапия;
- ✗ Витаминотерапия
- ✗ Закаливание
- ✗ Бассейн и др.
- ✗ **Г.А. Сперянский писал:** “День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья”. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов. И мы в своей работе с детьми старались как можно больше находиться на свежем воздухе.
- ✗ **Через экскурсии в лес, прогулки,** занятия на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботятся о своём здоровье. В «Рябиновой роще» детского сада дети получали солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.





- ✘ **На занятии “Лесная аптека”** дети познакомились с лекарственными растениями близкого окружения.
- ✘ **Они много раз видели их вблизи дома, двора, города, в лесу, но знаний о них не имели, не знали их пользы для человека. А теперь прекрасно узнают ромашку, одуванчик, крапиву и рассказывают, как лечились этими растениями.**



- ✘ **Лекарственные растения** помогают человеку победить болезнь, ими лечатся и животные и птицы. Знания детей, полученные на познавательных занятиях, используются в играх, дома при лечении собственных недомоганий.

Дети получили достаточно знаний, многому научатся в дальнейшем, и будут опираться на свой опыт.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

- ✘ Приобщение воспитанников детского сада к здоровому образу жизни должно находить каждодневную поддержку и у них дома.
- ✘ **Ведь главные воспитатели ребенка – его родители.** От того, сколько внимания они уделяют здоровью детей, зависит состояние физического комфорта детей. Поэтому мы придаем большое значение работе с родителями



✳ **Родители активно** принимают участие в спортивных совместных мероприятиях, направленных на оздоровление детей.

На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях учим оценивать здоровье ребёнка. Вместе составляем памятки здоровья (“паспорт здоровья”).

Родителям предлагаем картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, советуем литературу, брошюры, консультации.

Проводим открытые занятия мастер-класс, вместе с родителями



Соответственно, для родителей оформляем в “Уголке здоровья” рекомендации, советы:

- ✦ предлагаем папки – передвижки;
- ✦ приглашаем на открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулок и т.д.;
- ✦ проводим анкетирования.
- ✦ **Все эти приёмы позволяют нам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель – воспитывать здоровых детей.**

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕДЕННОЙ РАБОТЫ.

- ✘ Система работы по здоровьесбережению детей моей группы показала сформированность у детей осознанного отношения к своему здоровью. Появился интерес к физическим и спортивным упражнениям.
- ✘ Дети стали с удовольствием выполнять упражнения по профилактике плоскостопия, у них появилось желание делать утреннюю зарядку.
- ✘ В целом улучшилось их физическое и эмоциональное состояние, они стали более физически подготовленными. Эта система работы способствовала развитию двигательных и силовых навыков у детей.
- ✘ Существенно снизилась заболеваемость детей в группе В этом помогла используемая система закаливающих мероприятий.
- ✘ Детям понравилось заниматься закаливающими процедурами и они продолжали их в домашних условиях со своими родителями. Одежда детей всегда соответствует температурному режиму.
- ✘ Воспитание культуры здоровья сформировало в детях привычку к ЗОЖ. Они узнали что нужно делать, чтобы быть здоровым, усвоили необходимые знания, умения и навыки для сохранения и укрепления здоровья.
- ✘ Мониторинг по освоению основных двигательных навыков показал положительные результаты. Улучшились показатели по таким физическим упражнениям как ползание, лазанье, прыжки, катание и бросание мяча, метание, упражнению в равновесии.
- ✘ В сентябре мониторинг показал общий уровень-1,8 баллов, а в мае он вырос до 2-2,5 баллов.

✘



Список используемой литературы:

- ✘ Борисова Е. Н. Система организации физкультурно - оздоровительной работы с дошкольниками, 2006
- ✘ Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста, 2007
- ✘ Каштанова Т. В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении (практическое пособие), 2006
- ✘ Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников, 2005
- ✘ Лосева В. С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение, 2007
- ✘ Никанорова Т. С., Сергиенко Е. М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников, 2006
- ✘ Оздоровительная работа в ДОУ по программе «остров здоровья», 2009
- ✘ Прищеп С. С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, 2009
- ✘ Полтавцева Н. В. , Гордова Н. А. физическая культура в дошкольном детстве, 2006
- ✘ Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду, 2009
- ✘ Чеменева А. А. . Горбунова Л. В. , Кривдина Г. В. Методическое обеспечение инновационного процесса физкультурного образования дошкольников, 2008

**Ваше здоровье — есть результат любви
к самому себе.**

