**СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ В ГРУППЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

**2 слайд** Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Но **здоровье** - это не просто отсутствие болезней или физических дефектов; это состояние полного физического, психического, нравственного и социального благополучия.

**3 слайд** Решению данной проблемы способствует применение здоровьесберегающих технологий, направленных на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – сохранение, поддержание и обогащение здоровья .

**4 слайд Медико\_профилактические технологии.**

Медико\_профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами. Задачи этой деятельности:

– организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

– организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, щадящий режим в период адаптации и т.д.);

*-Осуществление профилактики простудных заболеваний.* *Профилактические работы, направленные на оздоровление детей.*

Для предупреждения простудных заболеваний рекомендуется регулярно применять точечный массаж, массаж биологически активных зон, ушей, дыхательную гимнастику, игры на улучшение самочувствия у детей склонных к частым простудным заболеваниям.

*Лечебно-профилактическое направление:*

*– профилактический массаж*

*– точечный массаж лица, рук, стопы*

*Разучивание массажей.* Для массажей можно использовать сосновые шишки, деревянные прищепки, яйца от киндер сюрпризов, деревянные палочки, мячи – ёжики, деревянные массажёры. Выполняем массажи ног, стоп, рук, пальцев рук, носа, ушей. Каждый массаж сопровождается стихотворными строками, которые создают положительный эмоциональный настрой, что повышает оздоровительный эффект.

*-ароматерапия*

Во время гриппа и эпидемий ОРВИ целесообразно использовать [эфирное масло кипариса](http://www.womensplay.net/efirnie-masla-svojstva/efirnoe-maslo-kiparisa.html), сосны, пихты, эвкалипта, кедра. Они оказывают антисептическое воздействие на дыхательную, и стимулирующее – на иммунную систему.

В группе можно капнуть эфирное масло непосредственно на батарею. Необходимо выяснить, чтобы аллергии не было ни у одного ребенка.

***Слайд 7*** *Соблюдение санитарно-гигиенических норм:*

*-питьевой режим,*

*-смена постельного белья,*

*-переодевание в специальную форму перед занятиями*

*-соблюдение режима проветривания*

*- увлажнение воздуха*

*– кварцевание групп*

*-строгое соблюдение режима дня в образовательном учреждении и дома.*

*– организация здоровьесберегающей среды.*

***Слайд 8,9*** *Здоровьесберегающая среда – это окружающая среда которая способствует полноценному, всестороннему развитию личности. В группе здоровьесберегающая среда должна быть организованна с учетом возраста, потребностей и интересов детей. Создана зона двигательной активности. Она оснащена оборудованием, соответствующим возрасту детей, направленным на развитие всех основных движений. Здесь доступно физкультурное оборудование (кегли, мячи, обручи, массажеры*

***Слайд 10*** *– закаливающие процедуры*

- босохождение по дорожкам;

-оздоровительный бег;

- дыхательная гимнастика

*Проведение закаливающих процедур.* , Начиная с раннего возраста, ежедневно проводится гимнастика после дневного сна, которая включает в себя босохождение по дорожкам здоровья в целях профилактики плоскостопия в сочетании с воздушными ваннами. упражнения после сна (в постели);

**Слайд 11** Физкультурно\_оздоровительные

технологии.

Физкультурно\_оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья. Задачи этой деятельности:

– развитие физических качеств детей; формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям, через игры, упражнения;

-целенаправленное развитие силы, ловкости, выносливости, смелости;

**Слайд 12** \*подвижные и спортивные игры

(на физкультуре,на прогулке,в группе с малой и средней степенью подвижности)

– контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников; .

Двигательный режим в группе начинается с утренней гимнастики. Необходимо использовать общеразвивающие упражнения, которые активизируют разные группы мышц и улучшают кровообращение. Это упражнения для мышц живота, туловища, нижних и верхних конечностей.

В группе создана картотека комплексов гимнастики для соответствующего возраста.

**Слайд 13** Для того чтобы в процессе непосредственно образовательной деятельности работа детей была менее утомляемой, насыщенной, динамичной необходимо, чтобы один вид деятельности сменялся другим. В ходе непосредственно образовательной деятельности у детей возникают большая нагрузка на ряд функциональных систем: на органы зрения, слуха, мышцы кисти работающей руки, мышцы туловища. Дети перестают быть внимательными, начинают отвлекаться, разговаривать. Поэтому в середине занятий целесообразно проводить физминутки, динамические паузы. А для снятия напряжения и утомляемости использовать зрительную гимнастику

физминутки, -

-динамические паузы

-зрительная гимнастика

-пальчиковая гимнастика.

**Слайд 14** – формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

Профилактика нарушений осанки осуществляется при соблюдении определенных условий: мебель, соответствующая росту ребенка, целенаправленная воспитательная работа, использование физических упражнений в течение всего дня. Малышам нравятся упражнения с флажками, кубиками, ленточкой, погремушкой. Хорошо влияет на осанку ползание, лазанье, ходьба с небольшим грузом на голове. Упражнения выполняются из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, на четвереньках

Упражнения для малышей чаще носят игровой характер: имитируют движения животных, птиц и др. Например, в упражнении «Колобок» ребенок, лежа на животе, перекатывается несколько раз в одну, потом в другую сторону; тянется вверх, изображая «великана».

– воспитание привычки повседневной физической активности;

**Слайд 15 Технологии обеспечения соци\_**

**ально\_психологического благополу\_**

**чия ребёнка.**

Задачи этой деятельности:

– обеспечение эмоционального

комфорта и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;

– обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольников, так как их эмоциональный настрой, бодрое настроение являются важными условиями для сохранения

здоровья

Педагог организует и проводит психологические игры в удобное для детей время. Это могут быть утренние часы, время прогулки, вторая половина дня и любой другой момент.

**Психологические игры**

**Психологические игры способствуют объединению детей в группе, снимают конфликтность, воспитывают умение понимать чувства других людей и реагировать на них, корректировать нарушения поведения детей, формировать положительный психологический микроклимат в группе. Психологическими можно назвать любые игры, в которых решаются задачи социализации, психоэмоционального развития, сплочения коллектива детей.**

**«Давайте поздороваемся»**

**Звучит спокойная музыка, дети ходят по залу. Если педагог хлопает в ладоши один раз, дети здороваются за руку, если два — плечиками, если три — спинками.**

**«Кричалки, шепталки и молчалки»**

**Взрослый говорит: *«Ребята, внимательно следите за квадратами, которые я буду показывать. Если увидите красный квадрат — можно прыгать, бегать, кричать. Если желтый — можно только шептаться, а если синий — нужно замереть на месте и замолчать»*.**

**Взрослый показывает квадраты, дети выполняют его инструкцию.**

**Речевые настройки**

***Доброе утро»***

***(Сидя на коленях на ковре)***

**Доброе утро, глазки! Вы проснулись?**

***)*.**

**Упражнения для саморегуляции**

**Цель саморегуляции — снять физическое и психическое напряжение, способствовать формированию у детей навыка саморегуляции, умению осознавать и контролировать свои эмоции и действия. Детям в игровой форме предлагается выполнить упражнение.. Саморегуляция может проводиться индивидуально или с подгруппой детей, психическое и эмоциональное состояние которых этого требует.**

**В младшем дошкольном возрасте упражнения на саморегуляцию включают работу с кистями рук: сжимание и разжимание кулака, хлопки, встряхивания и т.д. В среднем и старшем возрасте в таких упражнениях задействуются все группы мышц.**

**Насос и мяч**

**Взрослый предлагает детям разделиться на пары. Один ребенок изображает мяч, другой — насос; каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.**

***«Мяч сдутый»* — ребенок сидит на корточках.**

***«Насос надувает мяч»* — ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками: с-с-с...**

***«Мяч становится все больше»* — ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.**

***«Насос прекращает работу»* — ребенок делает вид, что выдергивает шланг.**

***«Мяч вновь сдувается»* — ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.**

**Комарик**

**Взрослый. Представьте, что вы поймали комарика — спрячьте его в кулачке. Нужно сжать кулачок очень сильно, а то комарик улетит. Через несколько секунд предложить детям отпустить комара. Дети разжимают кулачок и дуют на ладошки: *«Лети, комарик!»* Повторить 2—3 раза. Так можно играть с воображаемой бабочкой, мухой, жуком, листочком, снежинкой и др.**

**Минутки шалости *(психологическая разгрузка)***

***Минутки шалости»* состоят из игры для поднятия настроения. Ведущий по сигналу *(удар в бубен и т.п.)* предлагает детям шалить. Каждый делает то, что ему хочется: прыгает, бегает и т.д. повторный сигнал ведущего через 1-3 мин. Объявляет конец шалости.**

***«Волшебное превращение»* — *(По команде воспитателя дети превращаются в мышку, в птичку, в зайку и т.д. имитируя повадки и звукоподражание названых животных и птиц.)***

***«Салют»* — *(Дети подпрыгиваю на месте, хлопают в ладоши и кричат "Ура!".)***

***«Игра в снежки»* — *(Дети имитируют лепку снежков, показывая ладошками, как это делается и кидают воображаемые снежки друг в друга.)***

***«Листопад»* — *(Дети превращаются в маленькие листочки — бегают, летают и падают.)***

***«Дождик»* — *("Тихий дождь!", "Сильный дождь!", "Ливень!" — дети хлопают в ладоши в соответствующем темпе.)***

***«Минутки добра»* — *(В течение дня проводятся «Минутки добра» – это упражнение «Комплименты», маленькие подарки и т.д.)***

**Слайд 17 Технологии валеологического**

**просвещения родителей.**

Родители – главные воспитатели ребёнка. От того, как организован режим дня дошкольника, какое внимание родители уделяют его здоровью,

зависит настроение ребёнка, его состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни, к которому воспитанника приучают в ДОУ, может или находить поддержку дома, и тогда нужные навыки закрепляются,или не находить, и тогда полученная

информация будет лишней и тягостной для ребёнка.

1. Информационно\_просветительская деятельность выражается не только в формировании у родителей привычек ЗОЖ и его понимания как ценности.
   * **Пропаганда здорового образа жизни.**
   * **Консультации.**
   * **Индивидуальные беседы.**
   * **Выступления на родительских собраниях.**
   * **Распространение буклетов.**
   * **Выставки.**
   * **Проведение совместных мероприятий.**

**.**

**Слайд 18**

**Здоровьесберегающие образова\_**

**тельные технологии.**

Этот вид деятельности предполагает воспитание культуры здоровья дошкольников. Цель её – сформировать у детей осознанное отношение к здоровью и жизни, приобретение

знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех других известных технологий по степени влияния на

здоровье детей. Главный их признак –использование психолого-педагоги\_

ческих приёмов, методов и подходов

к решению проблем здоровья. Образовательная деятельность в дошкольном учреждении предполагает проведение цикла занятий и бесед о необходимости соблюдения режима дня, о

важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма, правилах заботы

о нём и т.д.

Привитие детям гигиенических навыков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физкультурное занятие | | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младш.возраст- 15-20 мин.,средн. возраст - 20-25 мин, старш. возраст - 25-30 мин. |
| Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) | | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом |
| Коммуникатив-ные игры | | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста |
| Занятия из серии «Здоровье» | | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | |
| Точечный самомассаж | | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста |

Подготовка ребёнка к ЗОЖ на основе здоровьесберегающих технологий позволит повысить результативность воспитательно\_образовательного процесса, сформировать у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на

сохранение и укрепление здоровья

детей.

Подводя итог сказанному выше,можно сделать вывод: одним из ключевых моментов деятельности ДОУ по здоровьесбережению является формирование у дошкольников физической, здоровьесберегающей компетентности. Этому способствует организация здоровьесберегающей среды

в ДОУ и в группе, использование здоровьесберегающих технологий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приложение**  **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | | |
| Ритмопластика | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка | Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, педагог ДО |
| 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 | Воспитатели |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются есоответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| Релаксация | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы | Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог |
| Технологии эстетической направленности | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп | Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса | Все педагоги ДОУ |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | Воспитатели, логопед |
| 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 | Все педагоги |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все педагоги |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ | Воспитатели |
| Гимнастика корригирующая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| **2. Технологии обучения здоровому образу жизни** | | | |
| Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младш.возраст- 15-20 мин.,средн. возраст - 20-25 мин, старш. возраст - 25-30 мин. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности | Воспитатели, психолог |
| Коммуникатив-ные игры | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. | Воспитатели, психолог |
| Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития | Воспитатели, руководитель физического воспитания, педагог-валеолог |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания |
| Точечный самомассаж | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста | Проводится строго по специальной методике.Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал | Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания |
| Биологическая обратная связь (БОС) | От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста | Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников | Педагог-валеолог, специально обученный педагог |
| **3. Коррекционные технологии** | | | |
| Арттерапия | Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы | Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий | Воспитатели, психолог |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. | Все педагоги |
| Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей | Воспитатели, психолог |
| Технологии воздействия цветом | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка | Воспитатели, психолог |
| Технологии коррекции поведения | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста | Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий | Воспитатели, психолог |
| Психогимнастика | 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. | Занятия проводятся по специальным методикам | Воспитатели, психолог |
| Фонетическая ритмика | 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурн. или музыкальном залах. Мл.возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. | Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений | Воспитатели, руководитель физического воспитания, логопед |