

**Тема: Использование
здоровьесберегающих технологий в группе
раннего возраста**

воспитатель: Огорелкова И.Ю

Тема: Использование здоровьесберегающих технологий в группе раннего возраста

Актуальность темы.

Наше будущее – это наши дети. Задача охраны, сохранения и укрепления здоровья детей одна из ключевых в построении и развитии системы дошкольного образования. Здоровье, как функция успешной жизни, в наше время становится необходимым условием культурного развития человека. Вот почему так важно сформировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Нетрадиционное использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании и оздоровления детей является естественным спутником жизни ребёнка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребёнка. Я применяю нетрадиционные технологии, как на физкультурных занятиях, так и во всех режимных моментах; использую технологии в дыхательной гимнастике, закаливающих процедур, в утренней гимнастике и в самостоятельной детской деятельности.

Почему я выбрала данную тему? Актуальность опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических мероприятий позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, , положительную динамику в распределении по группам здоровья, профилактику и коррекцию отклонений физического развития воспитанников. Грамотная организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий, введение модели оздоровления детей, помогли мне максимально снизить статический компонент в режиме дня моих воспитанников, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребёнка, его всестороннему психофизическому развитию.

Цель: Повысить профессиональную квалификацию по вопросу современных здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

1. Продолжать изучать учебную, справочную, научно- методическую литературу по вопросу здоровьесбережения.
2. Учиться моделировать работу на основе изученных видов, приемов и методов здоровьесбережения (комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики пробуждения, подвижные игры, физкультминутки)
3. Направить жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении на сохранение и укрепление здоровья.
4. Систематизировать изученную литературу.

Этапы и сроки работы

Этапы работы по самообразованию	Деятельность педагога	Сроки выполнения работы
1 этап – организационный	1.Изучение литературы по данной теме. 2.Проведение анализа заболеваемости детей в группе. 3. Разработка перечня необходимого оборудования для уголков здоровья. 4. Оформление «Паспорта здоровья детей». 5. Оформление карточек: «Гимнастика для глаз», «Дыхательная гимнастика», «Подвижные игры для детей раннего возраста», «Физкультминутки», «Игры по ЗОЖ», «Пальчиковые игры».	Сентябрь-Ноябрь
2 этап – основной	Работа с детьми 1. Проведение утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, пальчиковых игр, динамических пауз, физминуток и т. д. 2. Проведение занятий по ФИЗО 3. Мониторинг по образовательной области «Здоровье». 4. Открытое занятие.	Ежедневно 3 раза в неделю Сентябрь, Апрель Март

	<p>5. Неделя здоровья в ДОУ.</p> <p>Работа с родителями</p> <p>1. Индивидуальные беседы с родителями вновь поступивших детей по ЗОЖ.</p> <p>2. Консультация на тему: «Здоровый образ жизни детей в саду и дома».</p> <p>3. Выставка литературы и наглядного материала для внедрения здоровьесберегающих технологий.</p> <p>4. Наглядная агитация «Уголок здоровья».</p> <p>5. Индивидуальные беседы «Что нужно знать о закаливании».</p> <p>6. Родительское собрание «О здоровье всерьез».</p> <p>7. Оформление стенгазеты: «Неболейка».</p> <p>Работа с педагогами</p> <p>1. Консультация для педагогов: «Виды здоровьесберегающих технологий и особенности методики проведения».</p> <p>2. Посещение НОД у воспитателей ДОУ по формированию ЗОЖ.</p> <p>3. Мастер – класс: «Игровой массаж»</p>	<p>Февраль</p> <p>Сентябрь</p> <p>Январь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Январь</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Февраль</p> <p>Февраль</p> <p>Январь</p>
<p>3 этап – заключительный</p>	<p>1. Обобщение результатов работы по теме на заседании методического объединения.</p> <p>2. Итоговое родительское собрание по теме: «Возрастные особенности развития детей»</p> <p>3. Презентация фильма «Странички из жизни группы»</p> <p>4. Презентация игрового пособия “Дорожка здоровья” https://cloud.mail.ru/stock/7RwcYXmnQsPqF2gV8Yv4GP5A</p>	<p>Май</p>

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

II. ТЕХНОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯЗБЕРЕЖЕНИЯ В ДОУ

- 2.1 Понятие здоровьесбережения в педагогике
- 2.2. Программы ДОУ по сохранению и укреплению здоровья детей
- 2.3. Здоровьесберегающие технологии в процессе ДОУ

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

IV. ЛИТЕРАТУРА

Приложение

1. Приложение «Консультация для родителей «Здоровый образ жизни в детском саду и дома»»
2. Приложение «Памятка для родителей. «Возрастные особенности психического развития детей от двух до трех лет»»
3. Приложение «Памятка для родителей. «10 правил воспитания ребёнка»»
4. Приложение «Памятка для родителей. Подвижные игры дома»

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня слова «здоровьесбережение», «здоровьесберегающие» технологии и методики и другие схожие понятия стали активно внедряться в научно-исследовательский оборот при осмыслении проблем образования, воспитания, медицинского обеспечения детей образовательных учреждений, в том числе и дошкольных.

Значение ранних периодов детства для развития личности и воспитания здорового ребенка трудно переоценить. Отечественной системой дошкольного образования накоплен ценный опыт гигиенического воспитания, однако ухудшение здоровья дошкольников и современные социальные условия диктуют новые подходы к формированию здорового образа жизни детей.

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

В настоящее время перед дошкольными учреждениями стоит много проблем, которые оказывают негативное влияние на решение вопросов сохранения и укрепления здоровья детей: несовершенство деятельности медико-психолого-педагогической службы дошкольного учреждения; недостаточно продумана здоровьесберегающая деятельность дошкольного учреждения (преобладание аспекта на интеллектуальное развитие детей, жесткая регламентация режима дня и отсутствие такового в семье; перегруженность групп); отсутствие должной материально-технической базы, отвечающей здоровьесберегающей направленности воспитательно-образовательного процесса.

Данные проблемы влекут за собой отрицательные социальные последствия: подрывается духовно-нравственное, физическое и психическое здоровье детей; уменьшается процент здоровых детей, выпускаемых в школу; недостаточно высокий уровень психолого-педагогической культуры воспитателей и родителей.

Таким образом, проблема заключается в противоречии между объективной необходимостью изменения и пересмотра всего воспитательно - образовательного процесса и жизнедеятельности детей по вопросам сохранения и укрепления здоровья и отсутствием научно-методического обеспечения, а также недостаточной разработанностью рассматриваемых проблем в педагогической науке и практике.

Цель работы – рассмотреть особенности реализации здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ).

Задачи работы:

- раскрыть сущность здоровья и здоровьесбережения в педагогической литературе;
- проанализировать программы дошкольного образования в части организации здоровьесбережения детей в ДОУ;
- изучить содержание здоровьесберегающих технологий, реализуемых в ДОУ.

1. ПОНЯТИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ПЕДАГОГИКЕ

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста была всегда актуальной. История отечественного и зарубежного образования свидетельствует, что проблема здоровья подрастающего поколения возникла с момента появления человеческого общества и на последующих этапах его развития рассматривалась по-разному.

В Древней Греции выделялись особые системы воспитания: спартанская и афинская. В условиях сурового военного строя жизни земельной аристократии воспитание в Спарте носило ярко выраженный военно-физический характер.

В России над преобразованием дела воспитания работали Новиков, Ф. И. Янкович. Н. И. Новиков в статье "О воспитании и наставлении детей" отмечает, что "...первой главной частью воспитания является попечение о теле, поскольку образование тела и тогда уже нужно, когда иное образование не имеет еще места...".

В период становления советской педагогики основное внимание уделялось трудовому воспитанию подрастающего поколения в органичной связи с умственным, физическим и эстетическим. Здоровье ребенка рассматривалось в его развитии через выполнение физического труда (Н. К. Крупская, П. П. Блонский, С. Т. Шацкий, В. Н. Шацкая, А. С. Макаренко и др.

В 1980 году И. И. Брехманом был предложен термин "валеология", который обозначил направление в науке, связанное с изучением и формированием здоровья, выявлением методов активного формирования его. На стыке наук о человеке развивается новое направление в педагогической науке - педагогическая валеология как наука о включении человека в процесс формирования своего здоровья (Г. К. Зайцев, В. В. Колбанов, Л. Г. Татарникова).

Концепция дошкольного воспитания (1989) определила приоритетным направлением формирование, а не только сохранение и укрепление здоровья детей раннего и дошкольного возраста. Законом РФ от 10.07.1992 № 32661 «Об образовании», а также Федеральными законами от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» и от 10.04.2000 № 51-ФЗ «Об утверждении федеральной программы развития

образования» на образовательные учреждения возложена ответственность за жизнь и здоровье обучающихся и воспитанников во время образовательного процесса.

Одна из первостепенных задач согласно требованиям государственного образовательного стандарта дошкольного образования - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия, формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физических дефектов.

В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психическое здоровье – состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Таким образом, понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

В педагогической науке понятие «здоровьесбережение» стало использоваться с 90-х годов XX в. и отражало специфику отношений к сохранению здоровья детей через особенности организации учебно-воспитательного процесса в различные периоды: «беречь здоровье» – «не обременять» – «забота о здоровье» – «укрепление здоровья» – «охрана здоровья» – «валеология» – «здоровьесбережение». Под здоровьесбережением понимается процесс, включающий в себя совокупность специально организованных физкультурно-оздоровительных, образовательных, санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических и других мероприятий человека для полноценно здоровой жизни на каждом этапе его возрастного развития.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьєобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьєобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьєобогащения в ходе образования, воспитания и обучения. Система здоровьесберегающего образования наряду с обеспечением необходимых условий для полноценного естественного развития ребенка способствует формированию у него осознанной потребности в здоровье, пониманию основ здорового образа жизни, обеспечивает практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического и психического здоровья.

2.2 ПРОГРАММЫ ДОУ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста. В основе философии той или иной программы лежит определенный взгляд авторов на ребенка, на закономерности его развития, а, следовательно, и на создание условий, которые способствуют становлению личности, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника. Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры в собственном смысле слова.

Немаловажную роль в работе детского сада по сохранению и формированию здоровья ребенка играют такие программы, как: «Программа воспитания и обучения в детском саду (авторский коллектив М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова), программа для дошкольных образовательных учреждений и методический комплект «Основы безопасности детей дошкольного возраста» (авторский коллектив: Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б.Стеркина), комплексная программа и методическое руководство для педагогов дошкольных учреждений «Радуга» (авторский коллектив: В. В.Гербова, Т.Н.Доронова, Т.И.Гризик), «Здоровьесберегающая технология раздельного обучения» (автор В.Ф.Базарный) и другие.

Т.Н.Доронова - кандидат педагогических наук в своей программе «Радуга» обращает внимание на воспитание и развитие детей детского сада, основным компонентом она отдавала предпочтение самому важному предмету воспитания - физической культуре. «От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит здоровье человека. Ребенок в дошкольном детстве должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движении, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни».

Ею определены основные формы работы с детьми в главе «Растим здорового ребенка» по двигательному режиму, закаливанию, физкультурно- оздоровительной работе. Вся работа вынесена в разделы «Формируем привычку к здоровому образу жизни», «Суточный режим жизни», «Бодрствование», «Сон», «Питание», «Навыки здоровья», «Формируем культуру движений»

Постепенно ребенок овладевает основными культурно-гигиеническими навыками, знакомится с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности. Ею освещены важные на современном этапе вопросы поведения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью детей, умению избегать или даже предотвращать их. Т. Н.Дороновой раскрыты средства и формы физического воспитания. Это гигиенические факторы, гигиена нервной системы, физические упражнения. Профилактическая, развивающая, лечебная, реабилитационная направленность в подборе физических упражнений.

Программа авторского коллектива под руководством Л. А.Венгер «Развитие», в которую заложены два теоретических положения: теория А. В.Запорожца о само ценности дошкольного периода развития, перехода от утилитарного понимания дошкольного детства к гуманистическому пониманию, и концепция Л. А.Венгер о развитии способностей, которые понимаются как универсальные действия ориентировки в окружающем с помощью специфических для дошкольника образных средств решения задач. Данная программа не содержит задач по физическому развитию ребенка.

М.Д.Маханева и доктор психологических наук О. М.Дьяченко в 2000 году разработали методические рекомендации по воспитанию здорового ребенка к программе «Развитие». Они содержат в себе, с одной стороны, общую характеристику средств, обеспечивающих здоровье ребенка (гигиенические, закаливание, физические упражнения) с другой - конкретные описания физкультурных занятий, проводимых в зале. Они ценны тем, что позволяют использовать их при планировании самых различных сторон организации здорового образа жизни детей, сочетая занятия по программе «Развитие» и ряд дополнительных с проведением необходимых оздоровительных мероприятий. М. Д.Маханева обращает большое внимание на правильное питание детей, на необходимость его полноценности. Ею критикуется общепринятая система физического воспитания, которая не может решить проблемы на современном этапе, так как не учитывает конкретные условия детских учреждений в разных регионах России, не предусматривает дифференцированного подхода к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями и здоровьем, не реализует потребности детей в движении.

В.Т.Кудрявцев - доктор психологических наук, Б. Б.Егоров - кандидат педагогических наук определили идею комплексного междисциплинарного подхода к вопросу физического воспитания дошкольника, и возникла развивающая педагогика оздоровления в 2000 году. Их программно-методическое пособие отражает две линии оздоровительно-развивающей работы:

- 1) приобщение к физической культуре,
- 2) развивающая форма оздоровительной работы. Авторы программы исходят из того, что ребенок - это целостный духовно-телесный организм - посредник и преобразователь значимых для него природно - и социально-экологических связей. Эффект образовательно-

оздоровительный усматривается в воспитании у ребенка способности осмысленно регулировать эти связи через особые формы двигательно-игровой деятельности. Общая цель данной программно-методического материала состоит в формировании двигательной сферы и создании психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности.

В программе «Основы безопасности дошкольников» В. А.Ананьев в разделах «Здоровье человека и окружающая среда», «Здоровье и образ жизни человека» ставит задачи развития физической активности детей: их нужно приучать заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, дать знания о здоровой пище ориентировать детей на здоровый образ жизни, дать элементарные знания о том, что такое инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы ей не заразиться. Пути решения задач: занятия, игры - занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники, беседы, чтение литературы, использование эмоционально - привлекательных форм, работа с родителями направленная на оздоровление детей и на развитие их физической активности.

Программа «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста» разработана кандидатами психологических наук Н. Н.Авдеевой и Р. Б.Стеркиной, кандидатом педагогических наук О. Л.Князевой. Авторы отмечают, что безопасность и здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных детьми знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в жизненных различных ситуациях, в том числе и неожиданных.

Определяя основное содержание работы по ОБЖ и направления развития детей, авторы программы посчитали необходимым выделить такие правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность жизни. Основное содержание работы по программе должно строиться, по мнению авторов, по нескольким направлениям: «Ребенок и другие люди», «Ребенок и природа», «Ребенок дома», «Эмоциональное благополучие ребенка», «Ребенок на улицах города», «Здоровье ребенка». Содержание раздела «Здоровье ребенка» авторы содержание раздела направляют на формирование у ребенка представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Ребенок должен знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму. Педагог, работающий по этой программе, должен рассказать детям, как устроен организм человека, как работают основные системы и органы (опорно-двигательная, мышечная, пищеварительная, выделительная, кровообращение, дыхание, нервная система, органы чувств). Важно при этом сформировать у ребенка умение прислушиваться к своему организму, помогать ему ритмично работать, вовремя реагировать на сигналы, говорящие о состоянии всех органов и систем.

Итак, анализ содержания современных программ для дошкольных учреждений позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления детей дошкольного возраста, в содержании каждой программы авторами проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение. Программы предлагают быть активными в работе не только педагогов, но и самих детей, родителей.

2.3. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ДОУ

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия педагогов, медиков, психолога с целью сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Здоровьесберегающие технологии включают в себя пять основных направлений:

- работа с детьми в различных видах деятельности.
- закаливание;
- точечный массаж;
- гимнастика;
- организация двигательного режима;
- игры которые лечат;
- лечебная физкультура;
- водные процедуры;
- ароматерапия;
- фитотерапия;
- лечебный массаж;
- витаминотерапия и фитолечение.
- работа психолога;
- коррекционно-развивающая работа для детей с задержкой речевого развития;
- технологии музыкального воздействия посредством слушания музыки.

В нашем учреждении отводится большая роль здоровьесберегающим технологиям, но более приоритетным направлением деятельности нашего учреждения является физкультурно-оздоровительная и лечебно-профилактическая работа.

Организованная образовательная деятельность позволяет получать детям доступные их возрасту знания о человеке, формирует у малышей необходимые умения, совершенствует психологические процессы (восприятие, мышление, речь), а также побуждает ребёнка к активной познавательной деятельности.

Формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у малышей через разные виды деятельности позволяет воспитать у них такие качества как опрятность, аккуратность, соблюдение чистоты и порядка, навыков культуры еды, как неотъемлемой части культуры поведения. Так как правильная организация питания даёт ребёнку ответы на вопросы: Что есть? Как есть? Когда есть? Ритуалы приготовления к приёму пищи, знания о пользе и вреде продуктов – всё это формирует в детях культуру здорового образа жизни с малых лет.

Формирования всех этих навыков задача сложная, требующая систематичности, большого терпения, единства требований со стороны взрослых. Необходимо сделать этот процесс доступным, интересным, увлекательным. Для этого следует использовать следующие методические приёмы:

Пение колыбельных песен, слушание музыки создают для ребёнка чувство психологического комфорта и расслабления.

Хотелось бы обратить внимание на использование потешек в работе воспитателя. Чтение потешек является своеобразным методом телесной терапии в раннем возрасте, помогающей налаживанию отношений между взрослым и ребёнком, развитие общей моторики и развитие мелкой моторики рук способствует закреплению полезных привычек.

Таким образом воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса способствует созданию условий для здорового образа жизни и укрепить здоровье ребенка.

В физическом развитии и оздоровлении детей особое место уделяется закаливающим процедурам. Закаливание способствует укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Также подобные мероприятия содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Закаливание будет эффективно, если оно обеспечивается в течение всего дня.

ЭТО - четкое соблюдение режимных моментов;

- четкая организация теплового и воздушного режима;
- рационально подобранная одежда для детей (зависит от сезона, местонахождения ребёнка, т. е. в группе или в прохладном помещении) ;
- соблюдение режимов прогулок при температуре 15-20 градусов;
- сон в проветренном помещении;
- хождение босиком в группе, на физкультурных занятиях при температуре пола 18 градусов;
- хождение по мокрым дорожкам не более 1 мин;
- обтирание влажным полотенцем (особенно в летний период) ;
- воздушные ванны;
- контрастное обливание ног при температуре 36-26 градусов;
- гигиенические процедуры;
- обширное умывание (руки до локтя, воротниковая зона и лицо).

Уход за полостью рта и зубами – является основной составляющей профилактики заболеваний зубов. Обучение по уходу за зубами и полостью рта начинаем с 2-3 лет, показывая детям как нужно правильно полоскать рот после еды, как пользоваться зубной щёткой, знакомим с последовательностью чистки зубов. Полоскать рот можно кипячёной водой или с добавлением ромашки или шалфея.

Все закаливающие процедуры должны быть согласованы с врачом.

Точечный массаж

Точечный массаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в местах расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Точечный массаж также служит как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Особенно хороший результат, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший).

Для детей раннего возраста рекомендуется *массаж (игровые упражнения)*. Существует много разнообразных немедикаментозных методов воздействия на организм с целью его оздоровления. Это здоровьесберегающие технологии, одной из которых

гулять и хорошо дышать.

«Носик балуется»

«Вот так носик - баловник,
Он шалить у нас привык».

*На вдохе ребёнок оказывает
сопротивление воздуху,
надавливая большим и указательным
пальцами одной руки на крылья*

носа.

«Носик нюхает»

«Тише, тише, не спиши,
вдохов

Дети выполняют 10

«Погреем носик»

«Надо носик нам погреть,
Его немного потереть».
выполняют

*Дети располагают указательные
пальцы на переносице и*

*ими движения по крыльям носа
вверх – вниз.*

3. Заключительный этап.

«Носик возвращается домой»

«Нагулялся носик мой,
Возвращается домой».

*Дети убирают платочки
и салфетки.*

Игровой массаж «Поиграем с ушками».

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и рефлекторно связанных почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

1. Организационный момент.

«Найди и покажи ушки»

«Подходи ко мне , дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты быстрее найди
И мне ушки покажи».

*Дети свободно рассаживаются
или встают вокруг.*

2. Основная часть: игровые упражнения с ушками.

«Похлопаем ушками»

«Ловко с ними мы играем,
Вот как хлопаем ушами».

*Дети заводят ладони за уши
и загибают их вперёд, прижимая
к голове, затем резко отпускают*

«Потянем ушки»

«А сейчас их тянем вниз.
Ушко, ты не от вались».

*Дети захватывают кончиками
большого и указательного
пальцев мочки ушей и с силой
тянут вниз, затем отпускают.*

«Покрутим козелком»

«А потом, а потом
Покрутили козелком».

*Ребёнок вводит большой палец
в наружное слуховое отверстие
и указательным пальцем прижимает
козелок – выступ ушной
раковины спереди. Захватив
таким образом козелок, он сдавливает и
поворачивает его во все стороны 20 -30 секунд.*

«Погреем ушки»

«Ушко, кажется, замёрзло,
Отогреть его так можно» .

*Дети прикладывают к ушкам
ладони и тщательно трут ими
всю раковину.*

3. Заключительный этап.

«Послушаем тишину»

«Раз – два, раз – два,
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила тишина».

*Дети расслабляются и слушают
тишину.*

Игровой массаж «Поиграем с ручками»

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам, что способствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

1. Подготовительный этап.

«Поиграем с ручками»

«Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
Будем с ручками играть,

*Дети свободно встают или
рассаживаются.*

Своё здоровье улучшать».

2. Основной этап: игровые упражнения с ручками.

«Поздороваемся с пальчиками»

«Каждый пальчик разотру, Каждый пальчик покручу. Поздороваясь со всеми, Никого не обойду».	<i>Большим и указательным пальцами одной руки дети растирают каждый пальчик другой руки.</i>
---	--

«Разогреем ручки»

«Ручки надо разогреть, Друг о друга потереть».	<i>Дети с силой трут ладошки друг о друга.</i>
---	--

«Замочек»

«Чтоб тепло сохранить, Замочек надо нам закрыть».	<i>Дети закрывают перепле- тённые руки в замочек и подносят к груди. Пауза.</i>
--	---

«Зайчики»

«Вытянем мы пальчики, Пусть бегут, как зайчики».	<i>Дети вытягивают пальцы вверх и шевелят ими.</i>
---	--

3. Заключительный этап.

«Ручки отдыхают»

«Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра. Вот и кончилась игра,	<i>Дети встряхивают руки, расслабляют их.</i>
--	---

Примечание: Массаж рекомендуется проводить 2 раза в день. Каждое упражнение следует выполнять по 5-6 раз с детьми 3-5 лет и по 7-8 раз с детьми 6-7 лет.

Так же может быть:

- Массаж лица;
- Массаж шеи;
- Массаж живота;
- Массаж грудной области;
- Массаж ушной раковины;
- Массаж головы;
- Массаж шейных позвонков;
- Массаж ног.

Гимнастика - это универсальное средство физического развития человека

Общеукрепляющая гимнастика – это организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. Во время гимнастики повышается эмоциональный тонус, развивается двигательная активность, ребенок получает положительные эмоции от движений в коллективе сверстников. Снимается напряжение от пробуждения после ночного сна, собирается внимание, дисциплинируется поведение.

Бодрящая гимнастика или гимнастика пробуждения проводится после дневного сна для запуска всех жизненно важных процессов организма. Является хорошим стимулом для поднятия настроения.

Пальчиковая гимнастика. Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата.

Артикуляционная гимнастика – это система упражнений для развития речевых органов. Цель такой гимнастики – выработка полноценных движений речевых органов, необходимых для правильного произношения звуков и подготовка речевого аппарата для речевой нагрузки. Проведение артикуляционной гимнастики способствует рождению правильных звуков и усвоению слов сложной слоговой конструкции.

Использование **физкультминуток** во время проведения организованной образовательной деятельности способствует снижению утомления у детей, а также активизируется мышление и повышается умственная работоспособность.

Дыхательная гимнастика - это система упражнений на развитие речевого дыхания. Цель – формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох и длительный выдох). При речевом дыхании значительно увеличивается дыхательный объём и вентиляция легких, газообмен, и кровь быстрее и легче обогащается кислородом, что способствует развитию способности произносить длинные фразы и является профилактикой заикания. Дыхательные упражнения позволяют очистить слизистую оболочку дыхательных путей и улучшает дренажную функцию бронхов, укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает самочувствие ребёнка.

Гимнастика глаз. Бытует мнение, что глаза- зеркало души. Чистые блестящие глаза детей - признак хорошего здоровья, а здоровье необходимо беречь, а глаза тем более, потому что до 80% информации из окружающего мира, мы получаем через органы зрения. Глядя в глубину глаз новорожденного, специалист уже может предположить грозит ему близорукость, дальнозоркость или нет.

Упражнения для глаз проводятся с целью укрепления мышц глазного яблока, снятия глазного напряжения и для профилактики близорукости.

Корректирующая гимнастика (ходьба по корректирующей дорожке) .

Цель такой гимнастики - укрепление свода и связок стоп, что является хорошим средством для профилактики и исправления плоскостопия.

Игры которые лечат

- Живопись с помощью пальцев. Такой вид рисования благотворно влияет на психику ребенка так как успокаивает и расслабляет.
- Работа с глиной. Работа с глиной оставляет приятное ощущение, помогает расслабиться. Глина обладает свойствами способствующими заживлению ран. Занятие с глиной позволяет снять стресс, помогает выражению чувств.
- Игры на развития мелкой моторики. Эти игры имеют положительное значение для развития психики ребенка и установления психического комфорта.
- при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние.
- развитие мелкой моторики и тактильно-мнемической чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирует произвольное внимание и память.

Подвижные игры. Подвижные игры способствуют развитию двигательной активности детей, направлены на социализацию, формирование нравственности и познавательного развития.

Во время обеда дети постоянно получают чеснок. Благодаря входящим в чеснок биологическим активным веществам, убивающим и подавляющим рост и развитие бактерий, а так же чеснок являются прекрасным средством профилактики ОРЗ и гриппа.

Таким образом комплекс мероприятий современных здоровьесберегающих технологий, который проводится у нас в детском саду, позволяет создать оптимальные условия для формирования культурного здорового образа жизни и улучшить качество здоровья каждого ребёнка.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии **следующих здоровьесберегающих технологий:**

- Валеологические песенки-распевки;
- Дыхательная гимнастика;
- Артикуляционная гимнастика;
- Оздоровительные и фонетические упражнения;
- Игровой массаж;
- Пальчиковые игры;
- Речевые игры;
- Музыкотерапия.

Валеологические песенки-распевки.

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные добрые тексты (в том числе программы "Здравствуй!" М.Лазарева) и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению. Например:

Доброе утро!

Доброе утро! (поворачиваются друг к другу) Улыбнись скорее! (разводят руки в стороны) Будет веселее. (хлопают в ладоши) Мы погладим лобик, носик и щечки. (выполняют движения по тексту) Будем мы красивыми, (постепенно поднимают руки вверх, "фонарики") Как в саду цветочки! Разотрем ладошки (движения по тексту) Сильнее, сильнее! А теперь похлопаем Смелее, смелее! Ушки мы теперь потрем (потирают ушки) И здоровье сбережем. (разводят руки в стороны) Улыбнемся снова, Будьте все здоровы!

Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника. Например:

"Машина"

(обучение постепенному выдоху воздуха)

И.П. - Дети становятся на одной линии, делают вдох ("наливают бензин") и начинают движение вперед, при этом деля губами "бр-р-р" . Дети, как обычно, копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех "уехал" на одном дыхании.

"Цветок".

(упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации за счет физиологического рефлекса, в результате которого при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов).

И.П. - стоя. Руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат цветка. Это упражнение рекомендуется выполнять рано утром, повернувшись к солнцу.

"Собачка"

(закаливание зева)

И.П. . - стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева.(как это делает собачка)

Артикуляционная гимнастика.

Основная часть артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание. Например:

"Жаба Квака"

(комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки)

Жаба Квака с солнцем встала, *(потягиваются, руки в стороны)* Сладко-сладко позевала. *(дети зевают)* Травку сочную сжевала *(имитируют жевательные движения, глатают)* Да водички погллатала. На кувшинку села, Песенку запела: "Ква-а-а-а! *(произносят звуки отрывисто и громко)* Квэ-э-э-! Ква-а-а-а! Жизнь у Кваки хороша!

Оздоровительные и фонопедические упражнения.

Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В.Емельянова, М.Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох) и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком. Например:

"Динозаврик"

Четыре динозаврика, ура, ура, ура! Мы любим петь и танцевать, тарам-па-ра-ра-ра! Смешные мы, хорошие, мы любим пошалить! И мы все время заняты, нам некогда грустить!

Дети голосом "рисуют" динозаврика, используя последовательность: "У-о-а-ы-и-скрип!"

Игровой массаж.

Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. Например:

1-я точка: "В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли"

2-я точка: "Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок"

3-я точка: "Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим"

4-я точка: "Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись"

5-я точка: "Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть"

6-я точка: "Руки надо растереть, чтобы больше не болеть"

7-я точка: "И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть"

Заканчивая массаж, дети говорят: Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми". Эти слова - своеобразная установка для них на весь день.

Пальчиковые игры.

Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Они развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластинку с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

Например:

"Кошка"

Посмотрели мы в окошко (пальцами обеих рук делают "окошко") По дорожке ходит кошка ("бегают" указательным и средним пальцами правой руки по левой руке) С такими усами! (показывают "длинные усы") С такими глазами! (показывают "большие глаза") Кошка песенку поет, (хлопки в ладоши) Нас гулять скорей зовёт! ("зовут" правой рукой)

Речевые игры.

Позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства. Кроме того, формирование речи у человека идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях, театрального кружка эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

Например:

"Дождь"

Дождь, дождь, дождь с утра. (хлопки чередуются со шлепками по коленям) Веселится детвора! (легкие прыжки на месте) Шлёп по лужам, шлеп-шлеп. (притопы) Хлоп в ладоши, хлоп-хлоп. (хлопки) Дождик, нас не поливай, (грозят пальцем) А скорее догоняй! (убегают от "дождика")

Музыкотерапия.

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится педагогами ДООУ в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности

Классика:

1. И.С.Бах. "Прелюдия до мажор".

2. И.С.Бах. "Шутка".
3. И.Брамс. "Вальс".
4. А.Вивальди "Времена года"
5. Й.Гайдн. "Серенада"
6. Д.Кабалевский "Клоуны"
7. Д.Кабалевский "Петя и волк"
8. В.А.Моцарт "Маленькая ночная серенада"
9. В.А.Моцарт "Турецкое рондо"
10. И.Штраус "Полька "Трик-трак"

Детские песни:

1. "Антошка" В.Шаинский
2. "Бу-ра-ти-но" Ю.Энтин
3. "Будьте добры" А.Санин
4. "Веселые путешественники" М.Старокадомский
5. "Все мы делим пополам" В.Шаинский
6. "Да здравствует сюрприз" Ю.Энтин
7. "Песенка о волшебниках" Г.Гладков

Музыка для пробуждения после дневного сна

1. Л.Боккерини "Менуэт"
2. Э.Григ "Утро"
3. А.Дворжак "Славянский танец"
4. Лютневая музыка XVII века
5. Ф.Лист "Утешения"
6. Ф.Мендельсон "Песня без слов"
7. В.Моцарт "Сонаты"
8. М.Мусоргский "Балет невылупившихся птенцов"

Музыка для релаксации

1. Т.Альбиони "Адажио"
2. И.С.Бах "Ария из сюиты №3"
3. Л.Бетховен "Лунная соната"
4. К.Глюк "Мелодия"
5. Э.Григ "Песня Сольвейг"
6. К.Дебюсси "Лунный свет"

Колыбельные

1. Русские народные колыбельные в традиционном исполнении, составление и обработка В. и С. Железновы:
 - Баюшки – баю.
 - Спи, дитятко.
 - Приди, котик.
 - Котики серые.
 - Спи – ка, крошечка моя.

- Ай, люленьки.
- Бай, качи.
- Ай, баю, баю, баю.
- Бай, да побай.
- По червону калину.
- Я качаю дитю.
- Спика – ка, Саша.
- Приди, котик.
- Спи – ка, крошечка моя.
- Ай, люленьки.

2. Н.Римский-Корсаков "Море"

3. Г.Свиридов "Романс"

4. К.Сен-Санс "Лебедь"

5.

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование в группе.

Модель жизни ребёнка в группе составлена с учётом смены статических занятий и двигательной деятельности, разнообразной деятельности детей во время прогулок, достаточного времени для сна, занятий и игр (в соответствии с требованиями ФГОС к общему объёму обязательной части основной общеобразовательной программы дошкольного образования и требованиям СанПиН).

В увлекательной, наглядно-практической форме старались обогащать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни. Используя игры - драматизации, сюжетные игры, беседы по формированию привычки к здоровому образу жизни.

Надеюсь, что, полученные в детском саду, знания, умения и навыки, станут фундаментом здорового образа жизни, и как следствие, залогом успешного развития всех сфер личности, ее свойств и качеств.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате изучения литературы по проблеме исследования были определены сущность процесса здоровьесбережения, виды здоровьесберегающих технологий.

Под здоровьесбережением мы понимаем процесс, включающий в себя совокупность специально организованных физкультурно-оздоровительных, образовательных, санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических и других мероприятий для полноценно здоровой жизни на каждом этапе его возрастного развития. Организация здоровьесбережения в ДОУ наряду с обеспечением необходимых условий для полноценного естественного развития ребенка способствует формированию у него осознанной потребности в здоровье, пониманию основ здорового образа жизни, обеспечивает практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического и психического здоровья. Именно в дошкольном возрасте

здоровьесбережению должно уделяться как можно больше внимания. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать на ребёнка и членов его семьи.

Список литературы:

1. Арсеньевская. О. Н., Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду., Издательство «Учитель» 2009 год
2. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства// Дошкольное воспитание. -2004.-№1.-С. 114-117.
3. Воротилкина И. М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. -М. : Энас, 2006-144с.
4. Горбатенко О. Ф., Т. А. Кадральская, Г. П. Попова, Физкультурно-оздоровительная работа, Издательство «Учитель» 2007год.
5. Кареева Т. Г., Формирование здорового образа жизни у дошкольников, Издательство «Учитель» 2009год
6. Кониная Е. Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект. - Айрис-пресс, 2007 -12 с.
7. Николаева Е. И. и др. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. – М. СПб: Детство-Пресс, 2015.
8. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М. : МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2 010.
9. Савельева Н. Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. – Ростов-на-Дону. 2005.
10. Солдатченко С. С., Кашенко Г. Ф. и др. Ароматерапия. Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами. "Таврида", Симферополь, 1999
11. Симкина, П. Л. Азбука здоровья : Физкультминутки здоровьесберегающей направленности / П. Л. Симкина, Л. В. Титаровский. – М. : Амрита-Русь, 2006
12. Терновская С. А., Теплякова Л. А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. -2005.-№4.-С. 61-65.
13. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. -№2.-С. 171-187.
14. «Уроки Мойдодыра»/ Г. Зайцев. –СПБ. : Акцидент,1997г
15. «Игры, которые лечат» А. С. Галанов, Т. Ц. «Сфера» М. 2004г
16. <http://www.maam.ru/>
17. <https://nsportal.ru/>
18. <https://infourok.ru/>

Консультация для родителей

«Здоровый образ жизни в детском саду и дома»

Сохранение здоровья и укрепление иммунитета ребенка в дошкольном возрасте являются важным условием формирования здоровой личности. До 7 лет человек проходит большой этап своего развития, который больше не повторится за всю его жизнь никогда. Именно в это время идет усиленное формирование органов, от которого, по сути, зависит дальнейшая жизнь маленького человека. Поэтому ведение ЗОЖ в детском саду играет важнейшую роль в развитии ребенка.

Формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья — одни из основных задач учреждения, где ребенок проводит максимальное количество времени, — детского сада. Оздоровление в детском саду предусматривает целый ряд мероприятий: утренняя гимнастика, прогулки и экскурсии, продуманное питание, разнообразные дидактические игры, способствующие познанию основ ЗОЖ и его составляющих, а также множество повседневных занятий, приучающих ребенка заботиться о своем здоровье. Но формирование здорового образа жизни должно проводиться не только силами педагогов, воспитателей, психологов. Это большая цепочка, в которую обязательно должны быть включены родители. Что же они могут сделать для этого? Обеспечить необходимые условия здорового образа жизни.

- Пребывание на свежем воздухе. Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь — работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.
- Разнообразие питания. В рационе ребенка должны присутствовать овощи, фрукты, каши, молочные продукты. При этом любое принуждение недопустимо. Необходимо включать в рацион продукты, богатые витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.
- Соблюдение личной гигиены. Ребенку необходимо усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро. Лучше всего подать личный пример (уход за зубами дважды в день, мытье рук, подмывание, купание, смена белья).
- Регулярное закаливание. Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

- Соблюдение режима дня. Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму. Правильно организованный режим дня оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.
- Спокойствие и любовь. Здесь можно выделить 2 аспекта: спокойствие должно царить в семье и сохраняться в детском саду. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Он должен знать, что дома его ждут и любят, тогда он сможет справиться с любой задачей. Что касается дошкольного учреждения, то поддержание мира и покоя обеспечивает в первую очередь воспитатель. Кроме того существует психолог, который помогает разрешить сложные ситуации.
- Формирование интереса к оздоровлению. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Необходимы развивающие игры, интересные рассказы о хорошем и плохом с подведением итогов.

Родителям следует помнить о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.

Приложение 2

Памятка для родителей

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ОТ ДВУХ ДО ТРЁХ ЛЕТ

- На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее.
- Продолжает развиваться понимание речи. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых.
- Количество понимаемых слов значительно возрастает. Начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.
- Интенсивно развивается активная речь детей. К 3 годам пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов К концу 3г. ж. речь становится средством общения ребенка со сверстниками.
- Формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Главное в игре – действия с игровыми предметами, приближенными к реальности, в середине 3 г.ж. появляются действия с предметами – заместителями.
- Ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой – либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «*головойнога*» — окружности и отходящих от неё линий.
- Совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: выбрать 2-3 предмета по цвету, форме, величине; различать мелодии, петь.
- Совершенствуется фонематический слух. Дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

- Основная форма мышления – наглядно – действенная. Ребенок реально действует с предметами.
- Для детей характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако начинает складываться и произвольность поведения. У детей появляется чувство гордости и стыда. Ребенок осознает себя как отдельного человека, формируется образ Я.

Приложение 3

Памятка для родителей

«10 правил воспитания ребёнка»

1. Люби своего ребенка! Принимай его таким, каков он есть, не оскорбляй, не унижай его, не подрывай его уверенности в себе, дай ему повод любить тебя.
2. Охраняй своего ребенка! Защищай его от физических и душевных опасностей, жертвуя собственными интересами и рискуя собственной жизнью.
3. Будь добрым примером для своего ребёнка! Ребенок должен жить в такой семье, где бытуют честность, скромность, гармония, где семья дружна, где уважают и любят стариков.
4. Играй со своим ребенком! Уделяй ему время. Играй так, как ему нравится, игры его принимай всерьез.
5. Трудись со своим ребёнком!. Помогайте ему, когда он пытается принять участие в работе. Приучайте участвовать во всех работах по хозяйству.
6. Позволь ребёнку приобретать жизненный опыт, пусть даже не безболезненно, но самостоятельно! Дайте ему возможность накопить собственный опыт. Чрезмерно оберегаемый ребёнок нередко становится социальным инвалидом.
7. Покажи ребёнку возможности и пределы человеческой свободы! Нужно показать, что любой человек должен признавать и соблюдать известные пределы в своих поступках в семье..., в коллективе...и в обществе.
8. Приучай ребенка быть послушным! Родители обязаны следить за поведением ребенка и направлять его таким образом, чтобы его поступки не причиняли ущерба ни ему самому, ни другим.
9. Жди от ребёнка таких мнений и оценок, на какие он способен в соответствии со степенью созревания и собственным опытом!
10. Предоставляй ребёнку возможность таких переживаний, которые будут иметь ценность воспоминаний!

Приложение 4

Памятка для родителей.

Подвижные игры дома.

Подвижные игры в значительно большей степени, чем все другие формы физической культуры, соответствуют потребностям растущего организма в движении. Игра всегда связана с личной инициативой, творчеством, фантазией, вызывает эмоциональный подъем, отвечает всем законам развивающегося организма дошкольника, а потому всегда желанна. Она становится первой жизненной потребностью ребенка, к удовлетворению которой он сам очень стремится.

Играть или не играть

Сейчас многие дети не играют и родители не видят в этом ничего плохого. Они считают, что есть масса других полезных занятий, что важнее научить ребенка читать и считать, а игра – это пустое развлечение и играть вовсе не обязательно. Однако, в дошкольном возрасте именно игра – главная развивающая деятельность. Ни одно другое занятие в этом возрасте не способствует развитию так, как игра. Игра в дошкольном возрасте – главный способ познания мира. Через проигрывание разных сюжетов и ситуаций, ребенок начинает понимать отношения между людьми, правила этих отношений, разбираться в многообразном мире человеческих эмоций и желаний. Дошкольный возраст – время игры. Играя, ребёнок начинает воображать, представлять, стремиться стать другим – умнее, сильнее, взрослее. Игра – это единственная деятельность, которая делает видимой для ребенка внутреннюю жизнь других. В результате формируется и собственный внутренний мир малыша, и понимание этого своего мира. В игре ребенок принимает на себя определенную роль, т.е. действует так, как должен поступать выбранный им персонаж. Таким образом, ребенок учится действовать в соответствии с определенными правилами, и добровольно (даже с удовольствием) подчинять свое поведение этим правилам. Эта способность просто необходима в дальнейшем, прежде всего в школе. В игре зарождается и развивается воображение, складываются представления ребёнка о добре и зле, красивом и некрасивом, хорошем и плохом.

Игры воспитывают у детей необходимые им в школьной и дальнейшей жизни качества и прикладные навыки, развивают чувство коллективизма и дисциплинированности, умение владеть собой в самых разных ситуациях. В них наиболее полно раскрываются заложенные в ребенке личностные возможности.

В играх между родителями и малышом возникает дружба, взаимопонимание, а это бывает не во всех семьях. Важно только на все последующие годы сохранить такие отношения. Они предотвратят многие неприятности и беды. Мы предлагаем вам несколько подвижных игр:

ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК

Задачи: Развивать у ребенка ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

Описание: Кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Ребенок должен по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы ребенок мог прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» ребенок перебирается через ручеек. Если оступился, отходит в сторону – «сушить обувь».

ПОПАДИ МЕШОЧКОМ В КРУГ

Задачи: Развивать у ребенка умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

Описание: В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить, или положить обруч. Диаметр круга – 2 метра. Ребенок находится на расстоянии 1-2 метров от круга. В руках мешочек с песком. По слову родителя «Бросай!», он бросает свой мешочек в круг. «Подними мешочек!» - говорит родитель. Ребенок поднимает мешочек, становятся на место. Ребенок бросает другой рукой.

Игра «САМОЛЁТЫ» Ребенок - летчик стоит за линией, нарисованной на земле. На слова родителя: «Самолёт заводит пропеллер» "Самолет полетел" ребенок отводит руки в стороны, и бегаёт в разных направлениях. На слова: "Самолет присел" ребенок приседает, руки опускает вниз. На слова "Самолет на место!" ребенок возвращается за линию и стоит ровно.

Игра «НАЙДИ ГДЕ СПРЯТАНО!»

Задачи: Развивать внимание ребёнка

Описание: Ребенок сидит с одной стороны комнаты. Родитель показывает ребенку игрушку или флажок, который он будет прятать. Родитель предлагает отвернуться. Сам

отходит от ребенка на несколько шагов и прячет флажок, после чего говорит: "Ищи!" Ребенок начинает искать. Можно подсказывать ребёнку место нахождения игрушки словами «Горячо», «Тепло», «Холодно»

Игра «У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»

Описание: Выбирается водящий – медведь, он становится на определенное место – в берлоге. Остальные играющие – взрослые. Они располагаются на другой стороне площадки в своем доме. Пространство между домом и берлогой медведя – лес (бор), взрослые идут в бор за грибами и ягодами, постепенно приближаясь к медведю. Во время сбора грибов и ягод взрослые припевают: У медведя во бору Грибы, ягоды беру. А медведь не спит, Всё на нас рычит! Медведь притворяется спящим во время припева. На последних словах медведь потягивается и бежит за родителями, а они быстро поворачиваются и убегают к себе домой или разбегаются в стороны, стараясь не попасться медведю, и спасаются у себя дома, (меняются ролями).

Игра «ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ»

Описание: Воспитатель предлагает детям построиться в колонну друг за другом и пойти погулять. По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке, Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два. По камешкам, по камешкам, В ямку – бух. Дети идут, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед на слова «в ямку – бух», присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется.

Игра «АВТОМОБИЛИ»

Описание игры: Дети «автомобили» стоят на одной стороне площадки. Воспитатель меняет цвета на светофоре. Дети действуют по сигналу светофора. Красный – стоят на месте. Желтый – внимание «заводят мотор». Зелёный – начинают движение. Вечер, проведенный со своим малышом, может быть гораздо интересней нескончаемой болтовни по телефону и «хождения» по кнопкам пульта или клавиатуры. Игры с ребёнком помогают повернуть время вспять и хотя бы ненадолго снова оказаться в детстве.