 "Чтобы сделать ребёнка

умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым"

Ж. Ж. Руссо

  Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. В детском саду для решения этих задач складываются исключительно благоприятные условия, так как в деле формирования здорового образа жизни дети являются наиболее перспективной возрастной категорией. Именно в этом возрасте происходит усвоение основных объёмов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов, закладывается основа здоровья на всю жизнь. Весь уклад жизни ребёнка в детском саду построен правильно. Последовательность режимных процессов, их длительность, рациональное питание, двигательный режим – их проведение формирует у ребёнка привычки здорового образа жизни.

Существует разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Подготовка ребенка к школе — это сложный процесс. Чем раньше дошкольник научится не только читать и считать, но и размышлять, сравнивать, логически мыслить, будет уметь ориентироваться в окружающем мире, научится дружить и быть физически активным, тем проще ему будет учиться в школе! Любознательность, активность, самостоятельность — вот качества, которые необходимы ребенку для успешной учебной деятельности. Но они смогут сформироваться у ребёнка только при одном условии – наличии физического здоровья. Поэтому, уже в детском саду необходимо заложить прочный фундамент крепкого здоровья ребёнка.  А применение здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе подготовительной группы жизненно необходимо.   Итак, технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников, которые внедрены в практику моей работы это:

1.Утренняя гимнастика

2.Корригирующая гимнастика

3.Подвижные игры

4.Бодрящая гимнастика после дневного сна

5. Дыхательная гимнастика

6. Точечный массаж.

7.Эвритмическая гимнастика

8. **Контрастотерапия**

Рассмотрим каждый из видов на примере их реализации в нашей подготовительной к школе группе.

1.Утренняя гимнастика.

Регулярная утренняя гимнастика укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета детей. Утренняя гимнастика с детьми проводится ежедневно 10-15 мин. в группах. Я использую музыкальное сопровождение, у детей при этом формируются ритмические умения и навыки, которые способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

2. Корригирующая гимнастика.

Для профилактических целей совместно с родителями изготовлены тропа здоровья дорожка с камушками, пуговицами разной величины. Дети с удовольствием ходят по нему после пробуждения босиком, дорожки прекрасно массажирует ступни детей, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом, я убедилась, что хождение босиком по «тропе здоровья» оказывает благоприятное воздействие на закаливание детского организма.

3.Подвижные игры.

Подвижные игры проводятся ежедневно, на прогулке. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей. В игре развиваются сила ребенка, выносливость, развивается находчивость, ловкость, сообразительность, стимулируется переход детского организма к более высокой ступени развития.

4.Бодрящая гимнастика после дневного сна.

Бодрящая гимнастика после дневного сна целесообразны для поднятия мышечного тонуса детей, позволяющие быстро встряхнуть с себя остатки сна. Игровая оздоровительная гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 минут в постелях.

5. Дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика - это комплекс упражнений, основанный на принципе задержки дыхания, для избавления от недугов и укрепления здоровья, как средство против кашля, для профилактики и лечения болезней, для укрепления здоровья. Эти упражнения являются прекрасным средством для развития правильного дыхания органов дыхания, укрепляет основную дыхательную мышцу.

6. Точечный массаж.

Точечный массаж (по методике А. А. Уманской) как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутки. Делая массаж определенной части тела, дети воздействует на весь организм в целом. Самомассаж - улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Упражнения точечного массажа является профилактикой простудных заболеваний.

7.Эвритмическая гимнастика

Эвритмическая гимнастика — вид оздоровительно развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики.

8. **Контрастотерапия**

Использование контрастных ванн для кистей рук. Стимулирующий эффект основан на переменном воздействии холода и тепла на нервные окончания пальцев. Для использования контрастотерапии необходимы две ванночки с водой такой формы, чтобы в них кисть ребенка могла погрузиться полностью. Оптимальное сочетание температур 45°С (горячая вода) и 16-18°С (холодная вода)

Вашему вниманию предлагается: **Анализ уровня здоровья воспитанников**

**Анализ уровня здоровья воспитанников подготовительной группы «Б»**

2015-2016учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели | 2015 | | | | 2016 | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1 | Списочный состав | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Число пропусков по болезни | 1 (7дней) | - |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Количество случаев заболеваний на одного ребенка | 1 | - |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Количество часто болеющих детей | - | - |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Число пропусков по с/о | 26 | 28 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Группа здоровья I | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Группа здоровья II | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Индекс здоровья | 96% | |  |  |  |  |  |  |  |

В результате анализа выявлено, что коэффициент заболевания в группе составляет 96% За два месяца показатели здоровья детей довольно стабильны. Прослеживается положительная динамика количества детей с I и со II  группами   здоровья, количество  детей  с I  группой  здоровья    не  изменилось. Была выявлена основная проблема: увеличился процент пропущенных дето дней по семейным причинам 54 что неблагоприятно влияет на работу группы. В группе есть ребенок с ожирением Маремкулов Темиркан Каншобиевич у ребенка группа здоровья основная. При росте 121см. он весит 34кг.Неоднократно провожу беседы и консультации с мамой Темиркана Анжелой Хажмуратовной по снижению веса ребенка. Проблема очень серьезная, так как детский организм находится только в процессе развития. Если ребенок уже сейчас набрал лишний вес, в дальнейшем это может аукнуться такими заболеваниями, как [гипертония](http://www.nedug.ru/desease/%d0%93%d0%b8%d0%bf%d0%b5%d1%80%d1%82%d0%be%d0%bd%d0%b8%d1%8f), [диабет](http://www.nedug.ru/desease/%d0%94%d0%b8%d0%b0%d0%b1%d0%b5%d1%82). В ходе беседы с мамой я порекомендовала следующее:

1.**Ограничить время, которое ребенок проводит за телевизором или компьютером, до двух часов в день. Пусть он лучше поиграет на свежем воздухе.**

**2.Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок больше двигался.** Для этого не обязательно заставлять его делать зарядку. Можно играть с ним в подвижные игры, почаще гулять, поручать ему различные задания, которые требуют двигательной активности.

**3.Введение в обиход здоровые привычки для всей семьи.** Например, ограничьте потребление продуктов белого цвета, богатых углеводами, таких, как: рис, макароны, белый хлеб, сахар. Ставьте на стол больше фруктов и овощей. Избегайте перекусывать перед телевизором.

Проводится огромная работа с родителями по здоровьесберегающей деятельности.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей. На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях вместе составляем план работы по укреплению здоровья детей, советую литературу, брошюры, консультации, провожу анкетирование.

Созданная в группе система по здоровьесбережению и здоровьеобогащению детей позволяет мне качественно решать задачу развития физически развитой, социально-активной, творческой личности. Целостная система образования, оздоровления, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует не только гармоничному развитию детей нашей группы и их успешной подготовке к обучению в школе, но и  приобщению дошкольников к здоровому образу жизни и формированию культуры здоровья. Ведь главное для нас – **вырастить и воспитать здоровую умную личность!**

**Заключение**

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования. Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.