**МБДОУ детский сад комбинированного вида №5 «Звоночек»**

**Консультация для педагогов**

**« О ЗДОРОВЬЕ – ВСЕРЬЁЗ»**

Понятие «Здоровье» включает в себя состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. По данным статистики на 20 % наше здоровье зависит от окружающей среды, на 10% – от медицины, на 18% – от наследственности и на 52% - от нашего образа жизни, при этом, 75 % болезней взрослых заложены ещё в детстве.

В настоящее время возникло особое направление в педагогике: педагогика оздоровления. Её цель – обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период нахождения в детском саду, сформировать у него необходимые знания умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать их повседневно.

Методологической основой педагогики оздоровления являются принципы, методы и средства.

**Принципы педагогики оздоровления:**

***сознательности* –** нацеливает на формирование у дошкольников понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения; осознавая оздоровительное воздействие,ребёнок учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера;

***активности*** – предполагает высокую степень инициативы и творчества;

систематичности и последовательности – предполагает непрерывность процесса;

***«Не навреди»***;

***постепенности***;

***доступности и индивидуализации*** – учитывает индивидуальные особенности возраста детей;

***цикличности*** - предполагает чередование нагрузок и отдыха;

***оздоровительной направленности*** – нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения;

***комплексного междисциплинарного подхода*** - учитывает тесную взаимосвязь медицинского персонала и педагогического коллектива;

***формирование ответственности*** за своё здоровье и здоровьеокружающих людей;

***связи теории с практикой*** – приучает применять знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств:

***средства двигательной направленности*** (физкультминутки, психогимнастика, минутки покоя, физкультурные занятия и досуги, утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения и т.д.);

***оздоровительные силы природы*** ( солнце,воздух, вода);

***нетрадиционные методики*** ( фито и аромотерапия, ионизация воздуха, кислорп\одный коктейль, витаминотерапия и др.);

***гигиенические факторы*** (личная и общественная гигиена, выполнение норм Сан ПиНа).

Выделяют две группы методов, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления:

***общепедагогические***, применяемые во всех случаях обучения и воспитания ;

***специфические,*** характерные только для педагогики оздоровления.

К последним нужно отнести технологию В.Ф.Базарного «Сенсорная свобода и психомоторное раскрепощение», которую можно использовать на всех занятиях и во всех возрастных группах. Это аналоги офтольматренажёра: бегающий лучик, квадраты, расположенные по периметру помещения группы для смены динамических поз и обучению в движении, массажные коврики.

Чтобы компенсировать влияние экологического фактора на здоровье детей используется аэроионофитотерапия:

Люстры Чижевского, отрицательно заряженные частицы которые вырабатывает люстра очищают воздушную среду от микробов, пыли и различных бактерий, вызывающих ОРЗ, положительно влияют на стабилизацию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, способствуют стрессоустойчивости, повышают иммунитет, аромо лампы, выращивание специальных растений –фильтров летучие выделения которых обладают антибактериальным и антивирусным действием, улучшающим общее самочувствие детей.

Можно Использовать концепцию цветового сопровождения в педагогике Н.Н.Ефименко. Главная идея - посредством определённых цветовых режимов ( интерьера, игрового инвентаря, оформления стен) содействие более эффективному двигательному развитию детей, становлению психических функций, формированию всесторонней гармонической личности. Рассмотрим, как влияют основные цвета на организм ребёнка:

***красный*** – увеличивает мускульное напряжение, активизирует все функции организма, работу мозга;

***оранжевый*** – одновременно согревает, стимулирует, но может и успокаивать, и раздражать, улучшает пищеварение;

***жёлтый*** – тонизирует, активизирует умственную деятельность;

***зелёный***– снижает кровяное давление, даёт отдых уму, повышает двигательно-мускульную работоспособность;

***голубой*** – снижает мускульное напряжение, успокаивает;

***синий*** - угнетает, тормозит функции физиологических систем организма;

***фиолетовый*** – угнетает нервную систему, но повышает выносливость;

***коричневый*** – вызывает депрессию, печаль, притупляет эмоции.

Таким образом, можно использовать различные модели оздоровления детей в дошкольном учреждении и дома и только планомерная систематическая и сплочённая работа педагогического коллектива, медицинского персонала и родителей позволит достичь желаемых результатов.