***План самообразования на 2013-2014 год***

**Воспитатель** – Краснова Дина Николаевна

**Группа** – Старшая

МДОУ «Детский сад №108»общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по направлению познавательно-речевого развития воспитанников

**Тема:** **«Приобщение детей к здоровому образу жизни»**

**Цель:** Способствовать формированию привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков у дошкольников.

**Задачи:**

1.Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности.

Расширить представление детей о состоянии собственного тела, узнать свой

организм. Научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.

2.Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию

стойких культурно – гигиенических навыков.

3.Расширить знания дошкольников о питании, его значимости, о связи здоровья и

питания.

4.Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и

культурного поведения – мотивов укрепления здоровья.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Список литературы** | **Раздел плана** | **Срок реализации** | **Форма отчета** | **Практический выход** |
| 1 | «Вместе с семьей» пособие по взаимодействию дошкольных образовательных учреждений и родителей / под ред. Т.Н. Дороновой. | Совместная деятельность ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни детей | сентябрь | Анкетирование родителей | Анкетирование родителей |
| 2 | Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.Воробьева // Дошкольное воспитание. - 1998. - № 7. - С. 5 - 9. | Воспитание основ гигиенической культуры и приобщение к здоровому образу жизни. | октябрь  ноябрь | Изучение статьи | Доклад |
| 3 | **Закаливание детей в современных условиях.** Л. ВЕРЕМКОВИЧ, О. ИВАНОВА, И. ЛАШНЕВА,. | **Закаливание детей в современных условиях.** | декабрь  январь | Консультация для родителей | Папка передвижка |
| 4 | Маханева, М. Новые подходы к организации физического воспитания / М. Маханева // Дошкольное воспитание. - 1993. - № 2. | Использование нестандартного физкультурного оборудования в ДОУ как эффективного средства приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни | февраль  март | Изучение статьи | Изготовление картотеки  «Упражнения  с нестандартным  оборудованием» |
| 5 | Конина Е.Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект.- Айрис-пресс, 2007 -12 с. | Особенности культурно-гигиенических навыков детей старшего дошкольного возраста | апрель  май | Консультация для родителей | Папка передвижка |

***План самообразования на 2012-2013 год***

**Воспитатель** – Краснова Дина Николаевна

**Группа** – Подготовительная

МДОУ «Детский сад №108»общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по направлению познавательно-речевого развития воспитанников

**Тема:** **«Приобщение детей к здоровому образу жизни»**

**Цель:** Способствовать формированию привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков у дошкольников.

**Задачи:**

1.Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности.

Расширить представление детей о состоянии собственного тела, узнать

свой

организм. Научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.

2.Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни,

привитию

стойких культурно – гигиенических навыков.

3.Расширить знания дошкольников о питании, его значимости, о связи

здоровья и питания.

4.Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и

культурного поведения – мотивов укрепления здоровья.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Список литературы** | **Раздел плана** | **Срок реализации** | **Форма отчета** | **Практический выход** |
| 1 | «Вместе с семьей» пособие по взаимодействию дошкольных образовательных учреждений и родителей / под ред. Т.Н. Дороновой. | Совместная деятельность ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни детей | сентябрь | Анкетирование родителей | Анкетирование родителей |
| 2 | Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста Н.В.Нежина Дошкольное воспитание. - 2004. - № 4. - С. 14-17. | «Приобщение детей к здоровому образу жизни через создание развивающей среды». | октябрь  ноябрь | Консультация для воспитателей | Консультация для воспитателей |
| 3 | Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. – Ростов-на-Дону.2005. | Роль организации проведения прогулок в зимний период  для формирования здорового образа жизни детей | декабрь  январь | Изучение статьи | Изготовление картотеки прогулок |
| 4 | Воротилкина И.М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.-М.: Энас, 2006-144с. | Особенности детского массажа | февраль  март | Консультация для родителей | Изготовление картотеки с массажным мячиком |
| 5 | Юматова, А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А.В. Юматова // Дошкольное воспитание. - 1996. - № 3. - С. 12 - 14. | Оздоровление в детском саду | апрель  май | доклад | Изготовление картотеки подвижных игр |

***План самообразования на 2011-2012 год***

**Воспитатель** – Краснова Дина Николаевна

**Группа** – Старшая

МДОУ «Детский сад №108»общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по направлению познавательно-речевого развития воспитанников

**Тема:** «*Вне*дрение современных здоровьесберегающих технологий в ДОУ»

**Цель:** Разработка и апробация системы внедрения здоровьесберегающих технологий и воспитанию экологической культуры детей старшего дошкольного возраста*.*

**Задачи:**

* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
* формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них;
* приобщение к правилам безопасного поведения для человека окружающего мира природы;
* формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям.
* приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми (в том числе моральным**);**

**Литература:**

* З.И.Берестнёва «Здоровый малыш»
* Т.П.Гарнышева «ОБЖ для дошкольников»
* О.А.Воронкевич «Добро пожаловать в экологию»
* Л.Е.Белоусова «Удивительные истории»
* Программа «Детство»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Форма работы** | **Практические выходы** |
| Сентябрь  Май | Непосредственно образовательная деятельность по ознакомлению дошкольников со здоровым образом жизни. | * Разработка серии конспектов по ОБЖ. * Изготовление практического материала. |
| Сентябрь  Май | Организация совместной деятельности детей и родителей. | * Разработка Перспективного планирования совместной деятельности детей и родителей. |
| Сентябрь  Май | Кружковая работа  «Сохрани себя сам». | * Разработка занятий серии «Сохрани себя сам». |
| Сентябрь  Май | Дыхательная гимнастика.  Точечный массаж. | * Разработка комплексов и схем «Гимнастика маленьких волшебников». * Изготовление практического материала. |

**Вывод:** При использовании разнообразных форм работы в комплексе мы

планируем получить следующие результаты:

* Научить детей нестандартно мыслить.
* Повышать уровень адаптации к современным условиям жизни.
* Осознание детьми понятия «Здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
* Овладение детьми навыками самооздоровления.

**Приложение**



***Совместная деятельность ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни детей***

Основой педагогической модели взаимодействия ДОУ и семьи по формированию основ здорового образа жизни является воспитание не только физически крепкого ребёнка, но и цельной личности с устойчивой нервной системой, готовой к успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, к интеграции в обществе.

Для этого необходимо решить следующие задачи:

1) создать развивающую среду - пространство самореализации;

2) помочь ребёнку накопить необходимый опыт и знания для успешного выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы по укреплению его физического и психического здоровья;

3) сформировать через активную деятельность здоровый организм ребенка его динамическое и устойчивое состояние к экстремальным ситуациям;

4) стимулировать дошкольника включиться в процесс физического развития и двигательной активности, побуждать его к самопознанию и одновременно создавать условия для внутренней активности личности;

5) направлять совместную работу всего педагогического коллектива и родителей на развитие и закаливание организма ребенка;

6) формировать навыки саморегуляции поведения дошкольника, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья.

Организация здоровьесберегающего образования достигается также посредством использования в педагогическом процессе технологий, обеспечивающих, с одной стороны, решение задач сохранения здоровья учащихся, а с другой, способствующих эффективной реализации образовательных и воспитательных задач.

Алгоритм взаимодействия:

1. Самосовершенствование педагогов предполагает перестройку мышления на здоровый образ жизни, пополнение собственного багажа теоретических знаний по анатомии, физиологии, психологии, теории и методике физического воспитания, гигиене и др., овладение оздоровительными системами и технологиями в области физической культуры, приобретение и закрепление практических навыков здорового образа жизни: зарядка, водные закаливающие процедуры, регулярные пешие прогулки, выполнение дыхательных упражнений и т. п.

2. Работа с родителями включает проведение теоретико-практических семинаров по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, релаксация, дыхательные системы и т.д.), практических занятий, семейных соревнований «Папа, мама, я - спортивная семья», дней открытых дверей и других мероприятий.

3. Работа с дошкольниками по здоровьесбережению направлена на формирование у них адекватных представлений об организме человека (о строении собственного тела), на осознание ими ценности своей жизни и жизни другого человека, на формирование потребности в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни, на привитие навыков профилактики и гигиены, на формирование умения предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков, оптимистического миро- и самоощущения, умения сочувствовать, сопереживать.

Таким образом, исследования ученых, подтверждают необходимость связи семейного и общественного воспитания. Без активного взаимодействия в системе «ребенок - родитель - педагог» невозможно эффективное развитие ребенка.

***Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни***

Спросите любого родителя: что он считает главным для своего ребёнка? Ответы могут отличаться, но большинство будет – здоровье. Спросите у любого прохожего: что он пожелал бы другу? В большинстве случаев вы услышите в ответ – здоровья.  Все мы – родители. И главное, в чём мы должны помочь своим детям – это воспитать у них потребность быть здоровыми.

С гимнастикой дружи,

всегда веселым будь,

и проживешь сто лет,

а может быть, и боле.

Микстуры, порошки —

к здоровью ложный путь.

Природою лечись —

в саду и в чистом поле.

Что самое дорогое, самое ценное в жизни человека? Когда детям впервые задают такой вопрос, они отвечают: «деньги», «золото», «машины» и т. п. Порой только после наводящих вопросов называют «здоровье», «жизнь», а бывает и не упоминают их в числе основных ценностей.

- Ребята, вы болеете?

- Да!

- А чем вас лечат?

- Таблетками!

- А можно без таблеток быть здоровыми?

- Нет!

Такие ответы детей убеждают, что нужно учить их быть здоровыми без лекарств. Ценности, называемые детьми, определены нами, взрослыми. Дети видят, как мы эти ценности сохраняем, бережно расходуем, накапливаем. Выработали еще одну привычку: заботу о своем здоровье переносить на плечи другого человека — врача, целителя. И даже если знаем о возможности самому раскрывать резервы здоровья и накапливать его, считаем: пусть этим занимаются специалисты. А ведь зачастую никто, кроме самого человека, не может устранить причину его болезни. Нужно пересмотреть свои мысли, желания, поступки. Именно в них часто кроется причина всех бед.

Кроме природной среды здоровье и долголетие человека определяют условия его труда и жизни, поэтому с раннего детства важно осваивать научную и духовную культуру своего народа. И, конечно, только здоровый образ жизни способствует реализации всех возможностей, предоставляемых природой человеку.

Известно, что дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка.

Но даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребенка формируется на протяжении всей его жизни.

Задача укрепления здоровья детей является необходимым условием их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Чтобы сохранить и улучшить здоровье ребенка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима огромная, каждодневная работа в семье и дошкольном образовательном учреждении.

1. сохранить и укрепить здоровья детей;
2. сформировать у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья;
3. осуществлять комплексную систему физического воспитания детей.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте применяются следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности: физические упражнения, физкультминутки и паузы, эмоциональные разрядки, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая, лечебная физкультура, подвижные и спортивные игры, массаж, самомассаж, психогимнастика, сухой бассейн и др.
2. Массажно-закаливающая дорожка «Ручеёк».
3. Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии.
4. Оздоровительные силы природы: регулярные прогулки на свежем воздухе, экскурсии, походы, солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, аромотерапия, витаминотерапия, закаливание, занятия в бассейне и др.
5. Мы знаем, что гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма: личная гигиена, проветривание, влажная уборка, режим питания, сон, правильное мытьё рук, обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни, обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и т.д., ограничение уровня учебной нагрузки во избежание утомления.
6. Чистый воздух улучшает состояние здоровья, поэтому целесообразно создание в группе “Фитомодулей” из комнатных растений (фикус, герань, хлорофитум и др.), которые являются не только украшением интерьера, но и станут помощниками в оздоровлении детей.
7. Помогает в работе по воспитанию здорового образа жизни специальный альбом: “Я, и моё здоровье”, в который в течение всех лет посещения ребёнком детского сада записываются антропометрические данные, обводятся кисти руки, стопы детей. Помещаются фотографии с занятий по физкультуре, во время сна, во время закаливания и т.д., рисунки.
8. Вместе с родителями в группе можно создать “Уголок здоровья”, где находятся:
9. корзины с разнообразным спортивным инвентарём;
10. различные массажёры;
11. ребристые доски;
12. осиновые плошки, грецкие орехи, разнообразные запахи (аромотерапия), кора, бусы, чётки;
13. бумага, схемы для выражения эмоций, схемы для точечного массажа и т.д.

***Воспитание основ гигиенической культуры и приобщение к здоровому образу жизни.***

Культурно – гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, прически, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что в соблюдении этих правил проявляется уважение к окружающим, что любому человеку неприятно касаться грязной руки или смотреть на неопрятную одежду. Родители и педагоги должны постоянно понимать, что привитые в детстве навыки, в том числе культурно – гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни.

В развивающую среду можно сделать сказочного « Мойдодыра». Предложить детям иллюстрации к сказке «Мойдодыр», использовать «Мойдодыра» в игровых ситуациях. Обратить внимание детей, на то что, необходимо всегда быть чистым, опрятным и, что может случиться, если ты будешь грязным, неумытым «поросенком». Включив сказочного героя в процесс формирования культурно – гигиенических навыков у детей, я тем самым мотивировала их на новые формы поведения, полезных для здоровья.

В работе с детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К.С, Станиславским: «трудное надо сделать привычным, а привычное – легким и приятным.

Исходя из этого,  занятия оздоровительно – педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции.

### *Роль организации проведения прогулок в зимний период*

### *для формирования здорового образа жизни детей*

Прогулка хорошо влияет на формирование физического воспитания детей, укрепление их здоровья, а также на эмоциональное состояние.

В зимнее время прогулка проводится 2 раза в день общей продолжительностью до 4 часов. Только понижение температуры до -15 градусов или ветреная погода, вьюга могут служить поводом для сокращения прогулки или ее отмены.

В целях охраны жизни и здоровья детей воспитатель и помощник воспитателя, начиная рабочий день, внимательно осматривают весь участок: нет ли поломанного оборудования, битого стекла, каких-либо нежелательных предметов.

При организации прогулки на участке дошкольного учреждения помощник воспитателя помогает подготавливать на участке игровую среду. Для того, чтобы дети охотно оставались на прогулке положенное по режиму время, необходимо им создать условия для разнообразной деятельности.

Особое внимание уделяется двигательной активности детей на прогулке в зимнее время, когда движения несколько ограничены одеждой, когда погодные условия не дают возможности много и разнообразно двигаться по участку.

Большая часть площадки должна быть расчищена от снега, чтобы дети могли свободно побегать, попрыгать, развернуть игру с разнообразными движениями. Постройки из снега, расположенные по все территории, служат не только украшением участка, но и стимулируют движения детей. По собственному желанию дети могут влезать на спину сооруженного из снега кота, петуха, зайца, собаки, подлезать под оленя, слоненка. Можно покатить под каждым из них мячики, шары, побросать снежки в корзину снеговика, печки, на длинную шею гуся, хобот слоненка, набросить серсо. По спине удава или крокодила можно поупражнять в равновесии, а перепрыгивая через змейку упражнять детей в прыжках. Влезая на горку, и скатываясь с нее, дети получают огромное удовольствие.

Такая активная деятельность на прогулках требует правильно одевать малыша. Одежда должна быть удобной, достаточно легкой, но не сковывающей движения детей. Воспитатель так продумывает прогулку, чтобы дети не охлаждались и в то же время не перегревались и не потели, что особенно опасно в зимнее время.

Увлеченные разнообразной игровой и развивающей деятельностью, дети постоянно находятся в хорошем настроении, с радостью откликаются на все предложения взрослого и порой выказывают недовольство тем, что прогулка уже окончена.

Следует учитывать, что дети постоянно и довольно разнообразно двигаются на участке. Увлеченно двигаясь по участку в процессе выполнения дидактических заданий, активно участвуя в подвижных играх, занимая интересной самостоятельной деятельностью, ребенок достигает хороших результатов без приложения сверх усилий, как бы само собой. Очевидно, что подвижные игры, игровые упражнения, а также дидактические задания являются основным обязательным компонентом каждой прогулки.

Таким образом, структурными компонентами прогулки являются:

1) наблюдение

2) дидактические задания

3) трудовые действия детей

4) подвижные игры и упражнения

Все эти компоненты позволяют сделать прогулку более насыщенной и интересной. К тому же они выступают не как отдельные педагогические мероприятия, а как логически обоснованные части того основного, что запланировано воспитателем в конкретной прогулке. В зависимости от различных погодных и сезонных условий, объекта наблюдения, общего настроя детей, проведенных занятий, эти структурные компоненты могут осуществляться в разной последовательности.

Главное – каждый из компонентов прогулки вносит свое, неповторимое в развитие и воспитание для физического воспитания детей, укрепления их здоровья, а также эмоционального состояния.

Таким образом, правильная организация и проведение прогулки: укрепление здоровья, развитие двигательной активности детей, подбор одежды в соответствии с сезоном и температурой воздуха, подвижные игры, пример взрослого, в отношении к своему здоровью – все это является залогом привития детям здорового образа жизни

***Закаливание детей в современных условиях.***

Закаливание составляет важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устой­чивости к воздействию постоянно ме­няющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием опти­мального развития ребенка.

Закаливание — это важное условие предупреждения охлаждения организма и профилактики острых респираторных заболеваний.

В основе закаливания детей должны быть следующие факторы:

* закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня;
* закаливающие процедуры разли­чаются как по виду, так и по интен­сивности (силе);
* закаливание осуществляется на фо­не различной двигательной активности;
* закаливание проводится на поло­жительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка (нормальная температура воздуха и со­ответствующая одежда);
* допустимо использование различных сочетаний закаливающих воздействий в зависимости от конкретных условий дошкольных учреждений.

Первым требованием при проведении закаливания детей в дошкольных учреждениях является обеспечение комфортных условий для жизнедеятельности организма. Это — прежде всего свежий воздух и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка, способствующие поддержанию нормального теплового состояния.

При нахождении детей в группе температура воздуха должна соответствовать гигиеническим нормативам.

**Оптимальные величины температуры воздуха в групповых помещениях**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Возраст  детей | Суровый  климат | Умеренный  климат | Жаркий  климат | | До 3 лет | +23 °С±1° | + 22 °С+1° | +21 °С±1° | | 3—4 года | +22 °С±1° | +21 °С±1° | +20 °С±1° | | 5—7 лет | +21 °С±1° | + 20 °С+1° | + 19 °С±1° | |

При таких температурах на детях должна быть двухслойная одежда (майка, рубашка или платье) и гольфы (носки).

 В реальной жизни температура воздуха не всегда соответствует нормати­вам, а бывает как выше, так и ниже нормы. При этом комфортное тепловое состояние должно поддерживаться с помощью или облегчения, или, наоборот, дополнительного утепления одежды.

При указанных температурах воздуха проводится постоянное (в отсутствии детей) одностороннее проветривание по­мещений за счет открытых одной или двух фрамуг (в зависимости от погод­ных условий). Для контроля температурного режима термометр помещают на уровне роста ребенка на внутренней стене помещения.

 Оздоравливающее действие свежего воздуха необходимо использовать при организации дневного сна, когда ребенку обеспечивается состояние теплового комфорта путем подбора одежды, со­ответствующей температуре воздуха в различных помещениях. В групповых помещениях или спальнях при темпера­туре + 15—16 °С дети должны спать в байковых рубашках с длинным рукавом или пижамах, под теплым одеялом. На отапливаемой веранде при темпера­туре +5—6 °С следует использовать спальные мешки, байковые пижамы, косынки, носки. На неотапливаемых верандах при температуре —10—15° с необходимы спальные мешки плюс теплое одеяло.

В теплое время года дети могут спать в легком белье с коротким рука­вом, а в жаркие дни — в одних труси­ках. После укладывания детей спать на 5—7 минут открываются фрамуги

или окна для сквозного проветривания. В течение остального времени сна для поддержания оптимальной температуры воздуха фрамуги или окна остаются открытыми с одной стороны; при про­хладной погоде их закрывают за 20—30 минут до подъема детей.

Сразу после дневного сна в помещении спальни с детьми, одетыми в трусики и майки (или только в трусики), босиком, проводится комплекс физических упражнений, включающий дыхательные упражнения, а также движения, формирующие осанку и свод стопы. Ослабленные дети, перенесшие заболевания, должны при температуре воздуха ниже 18 °С быть одеты теплее (рубашка, гольфы).

Закаливание ребенка на открытом воздухе проводится во время утренней гимнастики, прогулок, физкультурных занятий.

Прогулка при правильной ее организации (достаточной двигательной активности детей) является одним из важных моментов закаливания. При этом необходимо правильно одеть и обуть ребенка: во-первых, соответственно погоде и сезону; во-вторых, чтобы обеспечить ему свободу движений, т. е. одежда должна быть относительно легкой и удобной.

Хорошим средством закаливания, а также формирования свода стопы является хождение босиком. В летнее время детей надо приучать ходить босикомпо хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать хождение нужно в жаркие солнечные дни, постепенно увеличивая время с 2 до 10— 12 минут. Детей следует приучать ходить босиком в помещении, что может продолжаться и в другие сезоны года. Перед дневным сном ребенок идет до своей кровати по дорожке босиком. Можно рекомендовать проведение утренней зарядки и физкультурных занятий в зале (с паркетным, пластиковым полом или полом, покрытым ков­ром) сначала в носках, а потом босиком.

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе в течение всего года. Вообще вся жизнь детей должна быть максимально выне­сена на открытый воздух. Одежда при этом постепенно облегчается (в жаркое время дети остаются только в трусиках).

В холодное время года при проведении физических упражнений и утренней гимнастики на открытом воздухе важно обеспечить правильный подбор упражнений и рациональную одежду детей

Специальные исследования и наблюдения показали, что закаливание детей будет эффективным только в том случае, если оно проводится постоянно, во все сезоны года, как в дошкольном учреждении, так и дома и представляет собой не одно закаливающее воздействие, а целый комплекс мероприятий в повседневной жизни.

***Особенности детского массажа***

Ребёнок удивительно пластичен и восприимчив, поэтому так важен серьёзный и ответственный подход ко всему, что касается его здоровья.

Детский массаж выделяется как особый вид массажа так как способствует не только оздоровлению или лечению ребёнка, но и более быстрому и гармоничному его психофизическому развитию.

Под действием массажа в организме человека происходит ряд местных и общих реакций, в результате этого сложного биологического процесса нормализуется деятельность всех органов и систем, улучшается питание (а значит, и рост) костей и мышц, кожа становится упругой и эластичной.

Массажные приёмы, в зависимости от их характера, силы и продолжительности, меняют состояние коры головного мозга, причём действие массажа тем сильнее, чем младше ребёнок.

Для большей эффективности массаж применяют в сочетании с гимнастическими упражнениями, которые выполняются во время процедуры или непосредственно после неё, однако не следует утомлять ребёнка слишком сложными или продолжительными упражнениями так как массаж сам по себе является некоторой нагрузкой на организм, широко используются пассивные движения (то есть движения, выполняемые ребёнком с помощью взрослого), разнообразные корригирующие позы и укладки.

Важной особенностью детского массажа является осторожность в выборе приёмов, применяются все приёмы классического массажа, элементы точечного массажа и других видов рефлексотерапии, однако предпочтение следует отдавать более мягким и нежным воздействиям. Разнообразные поглаживания, осторожное растирание (лучше подушечками пальцев, что увеличивает чувствительность рук массирующего), мягкое разминание, лёгкие ударные приёмы- всё это позволяет добиваться нужного результата, не причиняя ребёнку неприятных ощущений. Это не значит, что такой массаж неглубокий и неэффективный, напротив, хорошо владея техникой и зная действие различных приёмов, можно менять характер воздействия.

В детском массаже не используются масла, кремы, мази, присыпки, тальк, лучше всего массировать чистыми руками, так как маслянистые вещества усиливают скольжение и снижают эффективность таких приёмов как растирание и разминание, а тальк сушит кожу ребёнка.

Правильно проведённый массаж полезен всем, и повредить им практически невозможно. Показания к массажу очень широки, особенно в детской практике, где он является одним из основных методов лечения или входит в комплекс лечебных мер при самых разнообразных заболеваниях.

Особое внимание уделяется массажу при лечении заболеваний или нарушений развития нервной системы как периферической, так и центральной.

Действие массажа на весь организм в целом позволяет достигать хороших и устойчивых результатов, однако есть ряд состояний и заболеваний, при которых массаж противопоказан.

# *Использование нестандартного физкультурного оборудования в ДОУ как эффективного средства приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни*

Одной из приоритетных задач формирования здорового образа жизни дошкольного возраста является создание мотивации обучения и его привитие. Важным направлением в формировании у детей основ ЗОЖ является правильно организованная предметно-пространственная среда, прежде всего это двигательно-развивающая. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой, полифункциональной. Для этого в моей группе «Крепыш» я использую физкультурное нестандартное оборудование, изготовленное своими руками, ведь новое спортивное оборудование – это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы.

  Невозможно решить главную задачу без совместной деятельности с родителями. Ведь основа ЗОЖ закладывается в первую очередь в семье, а в детском саду мы продолжаем ее.

  Родителям в моей группе было предложено принять активное участие в изготовлении нестандартного оборудования, они охотно согласились. Были даны рекомендации: из какого материала и как изготовить, помогала придумывать оборудование.

  Выставка получилась интересной, эстетично выдержанной, грамотно оформленной, к каждому оборудованию были сочинены четверостишия. Тематика выставки была разнообразная: раздаточный материал, оборудование для основных видов движения (ходьбе, метанию, перебрасыванию, прокатыванию, прыжкам); корректирующие дорожки для профилактики плоскостопия, массажа; массажеры для спины и ног; оборудование для развития дыхательной системы; для тренировки мышц рук, ног.

  Выполнение упражнений с нестандартным оборудованием повысило интерес у детей к занятиям, улучшило качество их выполнения, разнообразило физкультурно-оздоровительную работу.

### *Оздоровление в детском саду*

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяются следующие группы средств:

**Средства двигательной направленности:**

* Физические упражнения;
* Физкультминутки;
* Эмоциональные разрядки;
* Гимнастика *(оздоровительная после сна)*;
* Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
* Лечебная физкультура;
* Подвижные и спортивные игры;
* Массаж;
* Самомассаж;
* Психогимнастика.

В группе должна быть картотека стихов, сопровождающих упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. Широко используем пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. В играх стараемся выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счетными палочками, пуговицами, мячами-ежиками, платочками и т. д.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

* Регулярные прогулки на свежем воздухе;
* Экскурсии;
* Походы;
* Солнечные и воздушные ванны;
* Водные процедуры;
* Фитотерапия;
* Витаминотерапия;
* Закаливание.

Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее трех часов. И мы в своей работе с детьми стараешься как можно больше находиться на свежем воздухе.

Через экскурсии в лес прогулки, походы, игры на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать и заботиться о своем здоровье.

В лесу дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественные ароматы леса благотворно влияют на ребенка, учат правильно пользоваться этими запахами. Дети узнают о пользе деревьев. Рассуждаем с детьми: можно ли жечь мусор? Откуда появилась плохой воздух?

Гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойство организма:

* Личная гигиена;
* Проветривание;
* Влажная уборка;
* Режим питания;
* Правильное мытье рук;
* Обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни;
* Ограничения уровня учебной нагрузки во избежание утомления.

В беседах «Для чего мы чистим зубы», «Гигиена приема пищи» - дети приобщаются к культуре поведения, личной гигиене. Знакомим детей с лекарственными растениями близкого окружения. Они много раз видели их вблизи дома, двора, города, в лесу, но знаний о них не имели, не знали их пользы для человека. А теперь прекрасно узнают ромашку, одуванчик, крапиву и рассказывают, как можно лечиться этими растениями. Рассказываем детям о пользе комнатных растений, приучаем ухаживать за ними. Объясняем им, что растения подавляют жизнедеятельность опасных микроорганизмов, повышающих бактерицидную энергию воздуха, растения организуют воздух, а мы знаем, что свежий воздух улучшает состояние здоровья, излечивает многие заболевания. Дети узнали, какие растения дают оздоравливающий эффект - это: фикус, герань, хлорофитум.