**"Растим здоровых детей"**

**(физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ)**

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Для обеспечения здоровья, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние костно-мышечного аппарата и т.д. Но главные “киты”, на которых держатся жизнь и здоровье человека, это состояние сердечно - сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма, поэтому вся система физического воспитания в детском саду должна быть, ориентирована на развитие и совершенствование этих систем. Основным же средством этого развития являются движения.

Не стоит забывать, что развитие дыхательной системы, сущность которой заключается в усвоении организма кислорода воздуха, также напрямую связано с движениями. В основной концепции для профилактической и лечебной деятельности, для активного отношения к проблеме здоровья, говорится, что *мерилом здоровья человека служит его аэробная производительность – максимальное количество кислорода, которое он способен усвоить за минуту*. Аэробная производительность тем больше, чем лучше тренирован ребенок. Как показали исследования, способность организма усваивать кислород воздуха повышается при регулярных физических упражнениях, но … только на свежем воздухе! Известно, что основной метод улучшения способностей к поглощению кислорода – длительный равномерный или, (по Ю.Ф. Змановскому), оздоровительный бег. И именно в дошкольные годы физкультурная деятельность должна быть направлена на увеличение этих способностей. У тренированного ребенка, как показали многочисленные исследования, эти способности нередко увеличиваются вдвое. Особенно полезен бег на свежем воздухе болезненным, щуплым детям. Если эти истины не усвоят воспитатели и родители, то они не смогут помочь своим детям и воспитанникам обрести надежное здоровье. ( В.Г. Алямовская “Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении).

В содержание оздоровительного физкультурного занятия должны включаться специальные упражнения, обучающие детей правильно дышать или комплексы дыхательных упражнений.

**Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей.**

**Цель:** Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

**Задачи:**

1. Повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы.
2. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфо - и кровообращение в легких.

**Основные правила.**

* Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.
* Концентрировать внимание на дыхательном упражнении – это увеличивает его положительное действие.
* Дышать медленно для насыщения организма кислородом.
* Дышать носом.
* Одним из распространенных способов повышения сопротивляемости организма в детских садах используется применение точечных массажей.

**Массаж рук**

**Цель:** воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущения легкости, радости.

* “Мыть” кисти рук, активно тереть ладошки до ощущения сильного тепла.
* Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.
* Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.
* Растирать “мочалкой” всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; “смывать водичкой мыло”: одной рукой вести вверх, затем ладошкой – вниз и “стряхнуть воду”.

**Массаж ушных раковин**

**Цель:** вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.

* Ребенок, сидя по-турецки, “лепит” ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона:
* поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами;
* ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз);
* нажимает на мочки ушей (“вешает на них красивые сережки”);
* лепит ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений сначала по часовой, затем против часовой стрелки – ушки будут чистыми и всеслышащими);
* с усилием “примазывает глину” вокруг ушных раковин – проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1- 1,5 см.

**Массаж головы**

**Цель:** Воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

* Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы.
* Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
* Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку.
* “Догонялки”. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, “бегает” по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.
* С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его “прическа самая красивая на конкурсе причесок”.

**Массаж лица**

**Цель:** предотвращать простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывать умение управлять мимикой, “лепить” красивое лицо.

* Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее, чтобы она стала упругой.
* Надавливает пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против нее (по 5-6 раз).
* С усилием, надавливая на кожу, рисует красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови (от переносицы к вискам).
* Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.
* Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос: представляет, какой красивый нос Буратино у него получится.

В детском саду оздоровительным мероприятиям должно отводиться одно из главных мест:

* воспитание с детства разумного отношения к здоровью, правильный режим дня;
* рациональное, сбалансированное питание;
* оптимальная двигательная активность, физическая культура;
* закаливание – адаптация организма к различным условиям окружающей среды;
* профилактическая работа (полоскание рта отварами трав, чесночно-лимонный настой и т.д.);
* здоровьесберегающие технологии и общеоздоровительные мероприятия.

Одно из направлений оздоровительной деятельности ДОУ это потребность детей в здоровом образе жизни. Чтобы привить детям эту потребность они должны знать:

* значение здорового образа жизни;
* осознавать особенности функционирования организма, правила охраны органов чувств;
* обслуживать себя, анализировать свои поступки и поступки других детей;
* взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилища, улица) безопасна для жизни;
* научиться приемам самомассажа;
* усвоить и понять, какие привычки и почему представляют вред для здоровья. Как правильно вести себя в обществе.

Действенным путем решения этих задач является ежемесячное проведение «Дня здоровья».

Примерное тематическое планирование занятий:

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Тема занятий |
| Сентябрь | “Вот я какой” |
| Октябрь | “Чтобы быть здоровым” |
| Ноябрь | “Наши органы дыхания” |
| Декабрь | “Наши органы слуха” |
| Январь | “Как сохранить хорошее зрение” |
| Февраль | “Зачем человеку язык? Как сохранить зубы здоровыми?” |
| Март | “Мои защитники кожа, ногти, волосы” |
| Апрель | “Внутренние органы” |
| Май | “Правила на всю жизнь” |

Хорошо в этот день в детском саду запланировать такие оздоровительные физкультурные занятия:

1. Занятия классического типа, так называемый “классический вариант”.
2. Игровые занятия, построенные на основе подвижных игр ( в том числе и народных), оздоровительных игр, игр-эстафет, игр- аттракционов.
3. Прогулки – походы. Это ходьба на определенные расстояния.
4. Сюжетно-игровые занятия. Они хорошо вписываются в прогулку.
5. Занятия на спортивных комплексах и тренажерах (если таковые имеются).
6. Занятия, построенные на танцевальном материале. В их содержание включаются музыкально-ритмическая разминка, танцы по степени увеличения нагрузки, хороводы.
7. Самостоятельные физкультурные занятия. Модификация этих занятий могут быть самыми разнообразными, здесь нет предела творчеству воспитателей.
8. Занятия – тренировки. Это специальные занятия, направленные на развитие выносливости сердечно-сосудистой системы.

Планирование “Дней здоровья” в детском саду поможет вырастить детей здоровыми, выносливыми, физически подготовленными ко второй ступени в жизни ребенка, т.е. к поступлению в первый класс.

НДОУ «ЦРР – детский сад №203

«Березка»

Воспитатель Горлова Е.Г.