**Государственное бюджетное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №1174**

**ЮОУО г. Москвы**

**Марченкова Мария Федоровна – воспитатель**

**первая квалификационная категория**

**Закаливание для здоровых.**

В детском саду с 2008 года работает экспериментальная площадка по теме «Закаливание для здоровых». Здоровьесбережение не выступает основной и единственной целью образовательного процесса, а является его составной частью и отличительной особенностью всей оздоровительной системы. Здоровьесберегающие образовательные технологии дополняют традиционные технологии воспитания и обучения, помогают ребенку получать и усваивать знания без ущерба для своего здоровья, т.е. обеспечивают такие условия воспитания и обучения, развития, которые не окажут негативного воздействия на здоровье детей, и помогут сформировать у них культуру здоровья.

Ни для кого не секрет, что нынешнее поколение детей имеет много проблем в здоровье (слабый соматический статус, хронические заболевания и т.д.) и психическом развитии (тревожность, гиперактивность). У многих возникают трудности в усвоении образовательного стандарта при посещении дошкольного образовательного учреждения.

В дошкольном детстве ребенок приобретает основы личностной культуры, ее базис. Одним из компонентов базиса личностной культуры является ориентировка ребенка в явлениях собственной жизни, деятельности и в себе самом. Поэтому важным звеном в работе детского сада является валеологическое воспитание дошкольников. Валеология наука и сфера человеческой деятельности, изучающая возможности наилучшей адаптации человека к условиям окружающей среды путем ведения здорового образа жизни. Мы обязаны воспитать потребность быть здоровым. Ребенок должен знать: зачем нужно быть здоровым, что нужно сделать для этого, как справиться с болезнью. Для решения данной проблемы необходимы валеологические занятия. Они могут проводиться один раз в неделю во всех возрастных группах, включая детей раннего возраста.

*Конспект занятия по валеологии.*

*Средняя группа , тема: «Глаза, уши детворы быть здоровыми должны»*

Цели:

* Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и ЗОЖ человека.
* Накопление опыта здоровьесберегающего поведения.
* Развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ человека.

Задачи:

* Закреплять знания детей об органах чувств и профилактики их заболеваний.
* Тренировать детей в самостоятельном использовании гимнастики для глаз, массажа ушей.
* Развивать умение сопереживать, приходить на помощь тем, кто в ней нуждается.

Оборудование:

* «Волшебный мешочек» - морковка, отвар ромашки, марлевые салфетки.
* Алгоритм выполнения гимнастики для глаз.
* Алгоритм выполнения массажа ушей.
* Музыкальное сопровождение (Звуки природы)
* Атрибуты для путешествия: домик, ширма, «бревно», «кочки»
* Массажные мячи.

Предварительная работа:

* Дидактическая игра «Что вредно, что полезно»
* Беседа «Как мы слышим»
* Ежедневное выполнение гимнастики для глаз и ушей.
* Массаж с использованием массажных мячей.

Ход занятия:

Воспитатель- Ребята, сегодня у нашего окна все утро стрекотала сорока, она принесла на хвосте плохую весть. В сказочном лесу беда. Заболели все сказочные герои. Нам надо собираться в дорогу. А в этом мешке у меня разные снадобья, которые нам помогут вылечить сказочных героев. Все готово, можно отправляться в путь. И чтобы путешествие доставило нам радость, и мы не заблудились, нам нужно быть очень дружными. Давайте возьмем друг друга за руки и крепко прижмем ладошку к ладошке:

Мы ладошку к ладошке сложим,

И друг другу дружить предложим.

Будем петь, заниматься, играть,

Чтобы добрыми, умными стать. (П.А.Прохорова)

В пути детям встречаются различные препятствия («Перепрыгни ручеек», «С кочки на кочку», «Пройди и не задень»)

Воспитатель- Посмотрите, на какую красивую поляну мы вышли, а что это за избушка?

Интересно, кто в ней живет? Давайте скажем волшебные слова, чтобы избушка к нам повернулась.

Дети- Избушка, избушка, встань к лесу задом, а ко мне передом!

Из избушки выходит Баба- Яга: «Кто это по лесу ходит? Ничего не вижу! Слаба я глазами стала, того и гляди- совсем ослепну».

Воспитатель- А ты глаза бережешь? Знаешь, что нужно делать, чтобы сберечь зрение?

Яга- Откуда мне знать? В лесу живу.

Воспитатель – А наши дети знают. Ребята, дайте научим Бабу Ягу как зрение сохранить.

Дети- Нельзя читать лежа и в плохо освещенной комнате, смотреть на лампу, на яркое солнце. Нужно беречь глаза от ярких предметов, не тереть глаза руками. Для глаз полезно смотреть на закат и восход солнца, умываться чистой водой. Для глаз полезен зеленый цвет: он успокаивает, а красный цвет- утомляет.

Яга- Кажется все запомнила. Надо читать лежа, тереть глаза руками…

Дети исправляют ошибки Бабы Яги.

Яга- Но что делать, если я плохо вижу?

Воспитатель - В нашем волшебном мешочке найдутся снадобья, которые тебе помогут.

Бабу Ягу угощают морковкой, предлагают протереть глаза отваром ромашки, советуют почаще лакомиться черникой.

Яга- Вот теперь я гораздо лучше видеть стала.

Воспитатель- А чтобы зрение совсем восстановить, дети научат тебя делать гимнастику для глаз.

Зарядка для глаз.

Поморгайте (быстро закрыть и открыть глаза) 10 раз

Посмотрите на красный флажок. Сейчас я буду перемещать его- двигаются только глаза.

Воспитатель двигает флажок вправо, затем влево, вверх, вниз. (3 раза)

А сейчас вращайте глазами сначала влево, затем вправо- смотрим на флажок. (3 раза)

Поморгайте (5 раз)

Крепко закройте глаза, откройте.

Закройте один глаз, посмотрите на флажок.

Закройте другой глаз, посмотрите на флажок.

Поморгайте 10 раз.

Баба Яга благодарит детей и прощается.

Воспитатель: Ребята, долго мы по лесу гуляли и немножечко устали. Вот смотрите какие пеньки, давайте сядем отдохнем. А что это за сугроб? (в мешке находятся мячи). Ой, а это мячи, они на ежей похожи. Давайте с ними поиграем?

Дети берут массажные мячи и садятся на пеньки (стульчики). Фоном звучит тихая музыка.

1. Массаж кистей рук:

Ребята на пеньки устраиваются, а ежики в ручки забираются. Ежик, ежик, ты колючий, покатайся между ручек. Мячик катается, ладошка улыбается. Детки стараются, ежик медленно катается. Вдруг он быстро побежал, побежал, побежал. На ладошку нажал. Посмотри-ка, ямки стали, а ладошки не устали.

1. Массаж правой и левой руки:

Катаем мячик вверх и вниз сначала по одной руке. Затем по другой. Слегка надавливая на мяч (от кисти к плечу и обратно).

1. Массаж груди:

Мячик катаем ладошкой по кругу на груди.

1. Массаж ног:

Дети снова садятся на пол лицом в круг, вытягивают ноги. Делают массаж сначала правой ноги, затем левой.

Воспитатель: Вот мы отдохнули и можем продолжать свой путь!

Вдруг слышится громкая музыка. Под елкой сидит заяц-игрушка с перевязанными ушами.

Дети: Что с тобой случилось?

Заяц: А?! Что?! Ничего не слышу! И голова болит!

Дети: Надо выключить громкую музыку. Ты стал плохо слышать от громких звуков, и поэтому у тебя разболелись голова и уши.

Заяц: А при чем тут громкая музыка? Не верю я вам! Посоветуйте ,что мне делать?

Воспитатель: Шум леса, пение птиц, журчание ручейка- это тоже музыка, только ее надо услышать. Такая музыка успокаивает и придает сил. А еще музыка не должна быть очень громкой. Когда разговариваешь с кем- нибудь, надо говорить тихо, спокойно. От крика и шума тоже может заболеть голова.

Игра: «Повтори, что услышал».

Дети поворачиваются спиной к воспитателю. Воспитатель просит детей повторить услышанные слова или определить звуки. Называет одно любое слово (лес, зима, заяц), дети повторяют.

Распознавание звуков: звон колокольчика, шуршание бумаги, звон погремушки.

Воспитатель: Зайка, наши детки слышат хорошо, так как делают массаж для своих ушек.

Массаж ушей:

* Ушки ты свои найди и скорей их покажи.
* Ловко с ними мы играем, вот так хлопаем ушами.
* А сейчас все тянем вниз. Ушко, ты не отвались!
* А потом, а потом покрутили козелком.
* Ушко, кажется, замерзло, отогреть его так можно.
* Раз! Два! Раз! Два! Вот и кончилась игра.
* А раз кончилась игра, наступила тишина.

1. Дети показывают свои ушки взрослому. (5-6 раз)

2. Завести ладони за уши и загнуть сначала мизинцем. А затем всеми остальными пальцами. (5-6 раз)

3. Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, потянуть их вниз. (5-6 раз)

4. Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимать козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, сдавить и поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд.

5. Приложить ладошки к ушкам и тереть ими всю ушную раковину. (5-6 раз)

6. Расслабиться и слушать тишину.

Заяц: Спасибо вам, ребята!

Воспитатель: Сегодня мы с вами помогли сказочным зверюшкам и повторили, как сохранить здоровыми свои глазки и ушки.

Возвращаемся домой.

Список литературы:

1. «Здоровый малыш» Программа оздоровления детей в ДОУ. Под редакцией З.И. Берестовой.

2. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Л.В. Гаврючина.

3. «Утренняя гимнастика» П.А. Прохорова.

4. « Физкультурные минутки» Е.А. Нефедова, О. В. Узорова.

5. «Тематические дни и недели в детском саду» Е.А. Алябьева.

В решении комплексного подхода в организации здорового образа жизни ребенка большое значение имеет корректировка программ, используемых ДОУ. Данную работу необходимо проводить на основе диагностики физического и психического развития, состояния здоровья детей. Программы могут быть реализованы, если они соответствуют особенностям ребенка, его увлечениям, интересам, физическому и нервно-психическому развитию.

Эффективность работы по комплексному подходу в организации здорового образа жизни ребенка может быть определена следующими показателями:  
  
  1. Снижение заболеваемости.

2. Рост уровня физического и психического здоровья.

3. Повышение двигательной активности детей.

  4. Динамика показателей физической подготовленности дошкольников.

5. Сознательное отношение детей к собственному здоровью и использование доступных способов его укрепления.

6. Общая подготовленность к обучению в школе.

7. Сотрудничество детского сада с родителями и школой в вопросе организации здорового образа жизни.