***Методическое обеспечение работы по оздоровлению дошкольников***

*Колмакова Юлия Сергеевна*

*филиал МАДОУ «Детский сад № 49»*

СЛАЙД № 1. Представляю вашему вниманию презентацию об использовании здоровьесберегающей технологий в процессе деятельности с детьми в нашем ДОУ. Тема «Методическое сопровождение работы по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни»

СЛАЙД № 2. Эпиграфом для своего мастер-класса я выбрала известную фразу немецкого валеолога Патрика Фосса:

«Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе».

Быть здоровым — это естественное стремление человека.

Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая сознательную деятельность, не позволяя «душе лениться». Такого человека мы и должны воспитать, начиная с самого раннего детства. Поэтому приоритетной моей задачей является работа по оздоровлению детей. Набирая детей в младшую группу, провела мониторинг «Здоровье вашего ребёнка» и определила, что дети часто болели.

СЛАЙД № 3. Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи. Для решения задачи по сохранению, укреплению здоровья и формирования навыков здорового образа жизни был разработан и внедрён в работу с детьми, педагогами и родителями комплексный план «Здоровье»

План имеет 6 основных направлений работы: профилактическая, физкультурно-оздоровительная работа, обеспечение психологического комфорта, учебно-воспитательная работа, работа с педагогами и родителями и реализуется через систему здоровьесбережения

СЛАЙД № 4. **Система здоровьесбережения включает в себя:**

* различные оздоровительные режимы (адаптационный, на время каникул);
* комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
* Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре;
* оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (логоритмика, тактильные дорожки);
* организация рационального питания;
* медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
* соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
* комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

СЛАЙД № 5. Основные направления работы по здоровьесбережению следующие:

* Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.
* Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ.
* Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками.
* Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей.
* Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка.
* Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.
* Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

СЛАЙД № 6,7,8 Виды здоровьесберегающих технологий

СЛАЙД № 9. Создана картотека здоровьесберегающих технологий.

СЛАЙД № 10. На этом слайде вы видите образец плана оздоровительных мероприятий для младшей группы

СЛАЙД № 11. Основными принципами организации питания являются:

* Выполнение режима питания;
* Гигиена приёма пищи;
* Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
* Эстетика организации питания (сервировка);
* Индивидуальный подход к детям во время питания.

СЛАЙД №12. В младшем дошкольном возрасте при организации питания обращаю внимание на формирование у детей первых представлений о поведении за столом во время приема пищи, а также на формирование у детей вкуса и привычки к правильному и здоровому питанию.

СЛАЙД № 13. Одним из традиционных, общепринятых методов профилактики ОРЗ является закаливание. Закаленные дети обладают хорошим здоровым аппетитом, они спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Основными факторами закаливания являются следующие:

* Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
* Закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
* Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
* Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
* Постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

СЛАЙД № 14, 15, 16. ***В группе проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:***

* Соблюдение температурного режима в течение дня;
* Правильная организация прогулки и её длительность;
* Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей;
* Облегчённая одежда для детей в д/саду;
* Полоскание рта и промывание полости носа прохладной водой;
* Сон с обнаженным торсом;
* Дыхательная гимнастика после сна;
* Мытьё прохладной водой рук по локоть;
* Комплекс контрастных закаливающих процедур;
* Комплекс процедур по дорожке “здоровья” (тактильные дорожки).

СЛАЙД № 17. Итак, что же такое здоровый образ жизни? Это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. В этом определении присутствует два основных слова: профилактика и укрепление.

Профилактическая работа по предупреждению заболеваний. По современным исследованиям наибольшее количество приобретённых детьми заболеваний – это нарушение осанки и плоскостопие, нарушение зрения, заболевания дыхательной системы.

Предупреждение нарушения осанки. Какую же работу мы проводим для этого?

Постоянный контроль за соблюдением осанки и своевременная смена статической позы. Одним из приёмов данной работы является физминутка. Проводятся не только традиционные физминутки, но и нетрадиционные с использованием музыки.

Одной из форм работы с детьми по предупреждению нарушения осанки и созданию благоприятного психологического климата являются упражнения на расслабление мышц. Я предлагаю вам побыть в роли детей выполнить одно из таких упражнений. Оно называется «Лимон»: Опустите руки вниз и представите себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука. Затем бросьте “лимон” и расслабьте руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, овальный он.

С силой я его сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

СЛАЙД № 18. Следующее направление – это предупреждение плоскостопия. Для этого мы проводим работу с родителями по подбору правильной обуви для детей, а также выполняем ряд упражнений.

Это ходьба по всем известным «дорожкам здоровья», а также самомассаж стоп.

СЛАЙД № 19, 20. Предупреждение нарушения зрения. Для этого детям просто необходима оптимальная зрительная нагрузка. Но в наше время телевизоры, компьютерные игры и особенно игры в сотовых телефонах не позволяют сохранить этого баланса. Поэтому детей надо обязательно научить упражнениям для укрепления зрительных мышц и для их расслабления.

Я предлагаю вам выполнить одно из таких упражнений.

**Белка**

Белка дятла поджидала,

*Резко перемещают взгляд вправо-влево*

Гостя вкусно угощала.

Ну - ка, дятел, посмотри!

*Смотрят вверх-вниз*.

Вот орехи— 1, 2, 3.

Пообедал дятел с белкой

*Моргают глазками.*

И пошел играть в горелки.

*Закрывают глаза, гладят веко указательным пальцем*.

СЛАЙД № 21. Следующее направление нашей работы – предупреждение заболеваний дыхательной системы. Чтобы сформировать у ребёнка правильное дыхание, надо:

• выработать у него умение пользоваться направленной воздушной струей;

• развивать силу выдоха;

• разработать умение регулировать продолжительность вдоха;

• развить способность целенаправленно использовать правильное дыхание для произнесения гласных или согласных звуков, слогов, звукоподражаний, слов;

• формировать длительность выдоха.

СЛАЙД № 22. Для этого мы проводим различные игры и упражнения. Это игры на поддувание («снежинка», «бабочка» и т. д.), выдувание, игры с мыльными пузырями, воздушными шарами, а также выполнение дыхательных упражнений и упражнение на соотнесение речи с движением.. Одно из самый известных дыхательных упражнений, которое применяется в том числе и при занятии йогой, я предлагаю вам сейчас выполнить.

Сядьте ровно, спина прямая, не сгибайтесь и не наклоняйтесь. Закройте большим пальцем правую ноздрю и медленно вдыхайте через левую. Вдох - пять секунд, выдох — десять секунд (в два раза больше выдоха). То же самое проделайте и с другой ноздрей. При выполнении упражнения не нужно издавать вслух никаких звуков. В идеале для взрослого на начальном этапе это упражнение повторяется 15-20 раз, для детей 5-7.

СЛАЙД № 23. ***Работу с педагогами условно делим на 3 блока :***

**I блок: Состояние образовательного процесса и состояние здоровья.**

* разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты);
* диагностика состояния здоровья всех возрастных групп;
* диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания;
* создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экологическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

СЛАЙД № 24. **II блок: Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей.**

* подготовка и переподготовка квалифицированных специалистов (инструкторов по физической культуре);
* разработка и внедрение, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции;
* пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно-информационной литературы и т. д.).

СЛАЙД № 25. **III блок: Оценка эффективности мероприятий направленных на улучшение состояния здоровья:**

* создание методов оценки социально-психологической и экономической эффективности программы.  
  Задачи программы ориентированы на комплексное решение проблем сохранения и укрепления здоровья детей, включают в себя:
* внедрение современных методов мониторинга здоровья;
* разработка систем физического влияния, основанных на индивидуально-психологическом подходе;
* внедрение новых технологий и методов коррекции для детей с различными видами нарушений в физическом и психическом развитии;
* обеспечение методической и дидактической литературы специалистов, повышающих свою профессиональную квалификацию.

СЛАЙД № 26. ***Взаимодействие с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.***

* Информационные стенды для родителей, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры).
* Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ
* Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и др.).
* Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

СЛАЙД № 27. ***Результаты внедрения здровьесберегающих технологий***

Для детей:

* 1) Сформированные навыки здорового образа жизни.
* 2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
* 3) Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.
* 4) Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.
* Для родителей:
* 1) Сформированная активная родительская позиция.
* 2) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
* 3) Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ**.**

СЛАЙД № 28. В завершении я предлагаю Вам разгадать небольшой кроссворд «Физические качества человека»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Кроссворд | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Физические качества человека** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | 5. |  |  |  |
|  |  | 6. |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 1.Б |  | |  |  |  | 3. |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 2. | Ы |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | С |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Т |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Р |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4. | О |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Т |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | А |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | основных физических качеств. | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 1. Быстрота | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Возможность выполнения длительной работы, противостояние утомлению. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | ему за счет мышечных усилий (напряжений). | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 4. Способность  человека к быстрому овладению новыми движениями или к | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | быстрой перестройке двигательной деятельности в соответствии с требованиями | | | | | | | | | | | | | | |
|  | внезапно изменившейся ситуации. | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 5. Качество, обеспечивающее амплитуду движений в суставах. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. Согласование во времени и пространстве работы отдельных мышечных групп, | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | направленное на достижение определенного двигательного эффекта | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дайте определение физического качества "быстрота". | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

На этом моё выступление окончено. Я вам всем желаю, чтобы наши семьи, наши дошкольные учреждения, наш город и вся наша страна стали: территорией здоровья. Спасибо за внимание!

10 советов здорового образа жизни

Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

4 совет: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин, который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов, это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

8 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

**Рекомендации воспитателям по рациональной организации двигательной активности.**

1.Необходимо разнообразить предметную среду в группах (пособия, игрушки, атрибуты), широко используйте и совершенствуйте нестандартное оборудование, изобретайте новые виды.

2.Постоянно формируйте интерес детей к движениям, "заражайте" их своей эмоциональностью.

3.Развивайте у детей умения творчески использовать физкультурное оборудование, пособия, инвентарь, выполнять различные движения с ним.

4.Чаще используйте музыкальное оборудование на занятиях по физической культуре, утренней гимнастике.

З.Регулируйте двигательную активность детей большой и малой подвижности, и умело руководите детьми средней подвижности.

6. На занятиях для снятия усталости и поддержания внимания используйте занимательные физминутки.

7. Используйте как можно больше беговых упражнений во всех видах двигательной деятельности.

8.Сделайте так, чтобы родители стали вашими союзниками и научились создавать условия для полноценного физического развития ребенка дома.

**По эффективному закаливанию:**

1.Следите за наличием не перегревающей и не стесняющей движений одежды детей на прогулке и в помещении.

2.Пытайтесь поддерживать в помещении определенную температуру, не превышающую + 18, + 20 град. С.

3.Помните, что закаливающие процедуры необходимо проводить с учетом следующих принципов: "систематичности и последовательности, с учетом индивидуальных особенностей ребенка и состояния его здоровья, наличия положительных эмоций".

4. Перед тем, как приступить к закаливанию детского организма, лишний раз убедитесь, точно ли вы знаете его методику, так как ее незнание отразиться на здоровье ребенка.