**Опыт работы по здоровье сбережению.**

**Горкина Светлана Сергеевна р.п.МБДОУ ПГО «Пышминский детский сад №7»**

Здоровье-это бесценный дар, который преподносит человеку природы.

Древняя китайская мудрость гласит: «Заниматься своим здоровьем нужно не за 3 дня до смерти, а за 3 года до начал болезней». Здоровье- это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни были и остаются первостепенной задачей детского сада. В связи с этим в детском саду реализуется комплекс воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий.

За долгое время работы детского сада сложились определённые традиции в сфере оздоровительной деятельности: они проводятся с использованием нетрадиционных физкультурных занятий, утренней гимнастики, оздоровительного бега, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, динамических часов, массажей, ароматерапии, фитотерапии, арт-терапии и т.д.

В этом году мы взяли детей в возрасте 3х лет (вторая младшая группа). Начали работу с детьми по формированию привычек к ЗОЖ у детей дошкольного возраста, необходимо поставить перед собой следующие задачи:

Содействовать сохранению здоровья каждого ребёнка.

Показать многогранную природу здоровья.

Сформировать у дошкольников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Обеспечить детей необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.

Расширить и разнообразить взаимодействие детского сада и родителей в целях укрепления здоровья детей.

Дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной наглядно-практической форме обогащаются представления детей о здоровье, об организме, его потребностях, способах закаливания, о предупреждении травматизма.

Воспитание и обучение проводится преимущество в игре. В свободной игровой деятельности, главным образом через подражание, и должны осуществляться воспитание здорового образа жизни и формирования здоровья.

Воспитание и приобщение детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с раннего возраста. Поэтому, работая с детьми младшей группы, решила назвать центр физической культуры и здоровья «Кладовая здоровья», оснащённый с учётом возрастных особенностей детей, а также с учётом интегрированного подхода к развивающей среде. Наш центр работает под девизом «Здоровье свыше нам дано, учись малыш беречь его!» **Так, Мойдодыр со своим сундуком «Чистюля» знакомит детей с культурно-гигиеническими навыками.**

Воспитание культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания являются одним из важнейших направлений воспитательной работы в детском саду. Работа по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания должна проводиться как индивидуально, так и группами. Главное условие- регулярность занятий, а также непрерывность воспитательного процесса, единство требований воспитателей, родителей. Только в этом случае сформированные у детей навыки становятся осознанными действиями, а затем и привычкой. Ребёнку предоставляется возможность упражняться в заботе о самом себе. Он учится обращаться с ложкой, ножницами, салфеткой и т.д.

Для достижения эффективности формирования культурно-гигиенических навыков мною был разработан и внедрён проект «Культурно-гигиенические навыки для малышей» .

Для достижения эффективности привития культурно-гигиенических навыков составила план, который состоит из двух разделов- это изучение на занятиях и повседневная жизнь, где использовала разные формы организации: дидактические игры, игры-упражнения, беседы, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, картин, наблюдения, показ инсценировок мультфильмов, рассказывание, заучивание, сюжетно-ролевые игры.

Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать.

Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья.

Поэтому на занятиях и повседневной жизни я использую следующие методы и приёмы:

Взаимодействие со сказочным персонажем(в играх драматизация, дети, перевоплощаюсь в сказочных персонажей, стараются помочь справиться с трудной ситуацией, найти ошибку, научить чему-то.)

Словесные приёмы (рассказы взрослого из личного опыта, сказки познавательного содержания, беседы рассказы ребёнка, из личного опыта)

Игровые приёмы (дидактические игры, игры-путешествия, элементы сюжетно-ролевых игр, игры-действия, игры-воображения). Например: в сюжетно-ролевых играх, учу куклу или ребёнка (дочь), правильно сидеть за столом, правильно держать тот или иной прибор, правильно одеваться.

Наглядные приёмы (картинки, видеоматериалы, фотографии) иллюстрации о правилах поведения за столом.

Художественное слово (учим стихи, загадки, рассказы, сказки, «Мойдодыр», «Федорино горе», «Как у нашего кота» и др).

Музыка (песни «Пирожки», «Ой блины» и т.д.)

Практические действия (самостоятельные действия с чайными и столовыми принадлежностями, проблемные ситуации с игрушками)

Театральная деятельность (драматизация сказок)

Наблюдения (за действиями взрослого и ребёнка, любование красотой эстетического оформления)

**Следующий герой- это Доктор Айболит со своим сундучком «Наше здоровье».**

Перед нами стоит важная задача-дать ребёнку информацию, которая сохранит свою значимость на всю жизнь.Должны не только давать качественные знания своим воспитанникам, но и формировать у них сознательную установку на здоровый образ жизни, научить в гармонии с собой и окружающим миро. Должны понимать, что ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовятся к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Поэтому, в сундуке собраны: картинки, фотографии, иллюстрации с видами спорта, дидактические игры «Четвёртый лишний», «Найди отличие», «Собери картинку», «Назови виды спорта» и т.д. настольные игры: «Лото», «Домино», настольный футбол и т.д.; закаливание; собраны картотеки комплексов утренних гимнастик, физкультминуток, массажей, бесед, загадок, сказок, стихов о здоровом образе жизни; закаливающих процедур, прогулок, режимных моментов и т.д. А также картотека профилактических упражнений плоскостопия, сколиоза.

Больше всего уделяю внимания утренней гимнастике, так как зарядка улучшает работоспособность, аппетит, сон, общее самочувствие ребёнка.

В течении всего дня провожу с детьми разнообразные гимнастики, которые обеспечивают постепенный переход от состояния покоя к рабочему состоянию. Ценю пальчиковую гимнастику, так как пальчиковая гимнастика с маленькими детьми очень хорошо влияет на развитие речи ребёнка- если говорить ребёнок начнёт раньше и яснее.

Есть такая русская поговорка: «Береги честь смолоду». То же самое можно сказать о зрении. Каким бы прекрасным оно ни было от природы, рано или поздно время берёт своё даже у тех, кто никогда не знал проблем со зрением в молодости, с возрастом развивается дальнозоркость. К сожалению, большинство людей недооценивают силу гимнастики, думая, будто она всего лишь помогает снять усталость, но не улучшает зрения. Это не совсем верное представление. Во-первых, для того, чтобы достичь какого-то положительного эффекта, нужно потратить много времени, причём занятия должны быть ежедневными и регулярными. Во-вторых, гимнастика обязательно должна проходить в комплексе с другими мерами по укреплению зрения- это, в первую очередь, богатая витаминами пища, щадящий режим для глаз, полноценный сон, гимнастика для глаз-упражнения. Их нужно делать не менее двух раз в день и желательно в одно и то же время. Лучше всего делать это утром, пока глаза ещё не устали, и вечером, когда им нужно помочь расслабиться. Для утренней гимнастики выбираю тот комплекс упражнений, который направлен на укрепление глазных мышц и улучшение зрения, а для вечерней зарядки потребуются упражнения на снятие усталости.

Дыхательная гимнастика очень полезна для детей. Она повышает иммунитет ребёнка, улучшает обменные процессы, повышает тонус организма, обогащает кровь кислородом, снимает переутомление. Делаем такие упражнения «Свеча», «Ветерок». Сдуваем вату, бумагу, мыльные пузыри, трубочки дуем на предметы, подвешенные на нить, используем нетрадиционное оборудование; бабочки, листики, бумажные самолёты, кораблики; Массаж БАТ (биологически-активных точек) носа и шеи. Массаж стоп, хождение босиком- важное закаливающее средство, поскольку охлаждение ног даёт рефлекторную реакцию спазма сосудов кожи, носоглотки, почек и чаще всего бывает причиной возникновения простудных заболеваний. Ходьба по «тропе здоровья» также является профилактикой плоскостопия.

Всем известно, что запахи лечат. Например, лук и чеснок- выделяют фитонциды, которые убивают микробов. Вдыхаем пары чеснока в целях профилактики гриппа и ОРЗ.

В последние годы возрос интерес к Фитотерапии. Появились научные подтверждения, доказывающие целесообразность древнего метода лечения. Заслуживает внимание использование фитотерапии при профилактике острых заболеваний, гриппа, ОРВИ. В нашем детском саду лекарственные растения применяют как водные экстракты- фиточаи, которые в зависимости от характера сырья и свойств активных веществ готовят в виде настоев и отваров (настои шиповника, смородины, ромашки, малины). А **клоун Петя со своим сундучком «Хорошего настроения»,** всегда дарит свою улыбку и положительные эмоции. Не зря говорят: «Смех- продлевает жизнь!» В сундуке хранится волшебный цветок, микрофон, маски, маракасы, улыбки, ? и т.д., подвижные игры, малоподвижные; Дети очень любят, когда собирается круг здоровья, так как, «Круг здоровья»- собираемся с детьми в круг, чтобы пожелать друг другу доброго здоровья. Эта игра направлена на релаксацию детей. Провожу психологическую гимнастику (игры – «Зеркало», «Разрывание бумаги», «Спрятанные проблемы» и другие» и другие).

«Арт-терапия» в научно-педагогической интеграции понимается, как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, средствами художественной деятельности.

**Цели и задачи «Арт-терапии»:**

Развивать у детей положительные эмоции и умение справиться с отрицательными; воображение;

Повысить уровень понимания детьми эмоциональных состояний (гнев, радость, печаль, грусть и т.д.)

Снять эмоциональное напряжение;

Развивать личностные качества детей (самостоятельность, активность, общительность);

**Использую интегрированную Арт-терапию, которая включают в себя:**

**Художественную терапию (рисунок и живопись);**

**Музыкальную (использование музыки);**

**Игровую (игры);**

**Танцевальную;**

**Сказкотерапию (сказки);**

**Песочную.**

Большую работу провожу с родителями. Оформляю стенды на тему: «Мы за здоровый образ жизни». Предлагаю консультации, папки-передвижки «Всё о здоровье», «Арт-терапия», «Хочешь быть здоровым – закаляйся» и т.д.

Провела родительское собрание на тему: «Здоровье сбережение детей в ДОУ». Перед собранием родителям было предложено заполнить на эту тему анкеты. И более интересующие вопросы раскрыла на собрании. Организовываю с родителями совместные занятия, вечера-досуги с физическими упражнениями. Провожу беседы с родителями, в которых они делятся своим опытом по оздоровлению детей. И даю со своей стороны советы в тех вопросах, в которых родители сомневаются. Совместная работа воспитателя и медицинского работника, при непосредственном участии родителей, позволяет сформировать комплекс мер, направленных на предупреждение простудных заболеваний детей, сохранение и укрепление здоровья детей. **Здоровый ребёнок-это не чудо, а следствие, результат умелой, кропотливой совместной работы ДОУ и родителей.**