**Здоровьесбережение дошкольников средствами природы.**

Природа - источник подъема всех духовных сил. Она лучше, чем что-либо обогащает психику ребенка, совершенствует его органы чувств. Природа является важнейшим источником для развития речи ребенка. Дает  не только нравственное и духовное развитие, но и благоприятно влияет на здоровье ребенка.

Огромную пользу здоровью оказывают наши леса. Выделяемый листьями деревьев кислород крайне необходим для дыхания. Например, тополь прекрасно очищает воздух и выделяет в атмосферу больше кислорода, чем другие деревья. Не зря деревья называют "зелеными легкими" планеты! Деревья и растения задерживают пыль и вредные вещества, приглушают шум, защищают от ветра, очищают и увлажняют воздух.

Многие растения и животные имеют лекарственные свойства и пользуются человеком для лечения (лекарственные травы, муравьи, пчелы, пиявки).

О пользе солнца известно еще с древних времен, особенно с закаливающей целью. В солнечном спектре наряду с видимыми световыми лучами присутствуют и невидимые инфракрасные и ультрафиолетовые лучи. Под влиянием инфракрасных лучей расширяются сосуды, усиливается кровообращение, улучшается питание тканей, что способствует устранению воспалительных процессов. Ультрафиолетовые лучи, в отличие от инфракрасных, не обладают согревающим действием, они не ощутимы телом и проникают в кожу на значительно меньшую глубину. Вместе с тем биологическая активность их значительно выше, так как под действием ультрафиолетовых лучей в коже образуется витамин Д, предупреждающий развитие рахита у детей. Кроме того, ультрафиолетовые лучи обладают бактерицидным (убивающим микробов) действием, оказывают благоприятное влияние не только на кожу, но и способствуют укреплению организма в целом.

            Чистый морской воздух также обладает целебными свойствами. В нем большое содержание микрокристаллов солей (хлорида, сульфата, бромида, йодида натрия, кальция и магния), что улучшает восстановительные процессы в слизистой оболочке дыхательных путей, стимулирует местный иммунитет, способствует устранению воспалительных процессов в бронхах и легких. Более того, насыщенный йодидами и бромидами морской воздух способствует улучшению сна, уменьшению раздражительности ребенка.

Мир, окружающий ребёнка, это, прежде всего, мир природы. Необходимо помочь ребёнку войти в прекрасный мир природы, подружиться с ней, познакомиться с её особенностями, солнцем, воздухом, водой, почвой, растениями и животными. Общение  детей с природой способствует не только всестороннему развитию, но и укрепляет здоровье.

Большое значение для укрепления здоровья детей имеет закаливание. Процесс закаливания - это воздействие на организм комплекса природных факторов: воды, воздуха, солнца. Они используются в разных вариантах, сочетаниях и дозировках. Воздух - жизненно важная среда для детей. Огромное значение для здоровья имеет проветривание помещений, т.к. свежий воздух влияет на умственную деятельность и сон дошкольников. Использовать свежий воздух в целях закаливания необходимо постоянно, в любое время года. Особенно благотворно влияет холодный зимний воздух в сочетании с активными физическими упражнениями и играми. Хорошее средство укрепления здоровья - закаливание водой. Дети любят играть с ней, такие занятия улучшают настроение, вызывают у ребенка радостные эмоции. Это надо использовать для оздоровления организма.

Наиболее сильным оздоравливающим средством является купание в водоеме. Оздоровительное направление реализуется через регулярные прогулки, экскурсии и походы в ближайшее природное окружение. Знакомя детей с лесом, рекой (прудом, озером), лугом (полянкой),рассматривая объекты природы сравнивая их, анализируя, делясь своими впечатлениями , ребенок не только развивает свою речь и т.д., он становится крепче физически, укрепляется его нервная система.

Посильный физический труд детей в уголке природы , на огороде и участке при правильной организации полезен для здоровья и физического развития , потому что он в большинстве случаев проходит на воздухе и разнообразен по своему характеру. В процессе труда одни движения и позы сменяются другими, попеременно активно действуют различные группы мышц. Знакомясь с животными, растениями, с предметами неживой природы - песком, глиной , камнями ,водой , снегом, льдом ребенок не ограничивается одним рассматриванием, ему обязательно нужно этот предмет взять в руки, пощупать, попробовать, послушать.

Мы видим, что природа влияет на здоровье ребенка положительно. Чтобы быть здоровым, ловким и выносливым при общении с природой необходимо знать и соблюдать правила безопасности:

1.Играть у реки только под наблюдением взрослых

2. Нельзя трогать незнакомые растения, срывать и пробовать на вкус незнакомые ягоды, собирать незнакомые грибы-некоторые из них могут быть ядовитыми.

3. Во время прогулке по лесу не следует находиться близко к упавшим, трухлявым деревьям, они могут быть опасны, быть внимательными при сборе ягод и грибов

4. Нельзя гладить и брать на руки незнакомое животное. Оно может укусить. Целовать кошек, собак и других животных не следует: они  роются в земле и в их шерсти много микробов

Таким образом, при разумном использовании природных факторов  – солнце, воздух и вода могут оказать большое оздоравливающе действие на ребенка и стать нашими «верными друзьями».

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Во время проведения НОД для снятия усталости с детьми проводятся динамические паузы, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Слушание звуков природы, как в НДО, так и в режимные моменты является релаксацией, так необходимой для детей. В течение всего дня с детьми необходимо проводить подвижные и спортивные игры.

Технологии обучения ЗОЖ:

Образовательная деятельность предполагает проведение НОД и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления с помощью природных факторов, о функционировании организма и правилах заботы о нем. Коммуникативные игры « Звери на болоте», «Выложи снежинку», «Рыбки» и другие обеспечивают социально- эмоциональное благополучие дошкольников.

Коррекционные технологии:

В работе по экологическому воспитанию необходимо в интеграции использовать арттерапию, т.к. изобразительное творчество благоприятно воздействует на психоэмоциональное состояние детей. Технологии музыкального воздействия используются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, изобразительной деятельности. Сказкотерапия помогает детям воспринимать подачу материала и решать проблемные ситуации.

Результаты здоровьесберегающих технологий:

- желание детей и их родителей вести здоровый образ жизни, поддерживать и

сохранять свое здоровье;

- знания о правилах поведения в природе использовать в повседневной жизни

 и совершать разумные действия в непредвиденных ситуациях;

- формирование привычки повседневной физической активности;

- совершать оздоровление средствами закаливания с использованием природных факторов;

- тесное сотрудничество родителей с педагогами ДОУ.

Чтобы ребенок был здоровым, веселым и физически развитым необходимо охранять и укреплять здоровье детей, уметь согласовывать свое поведение с факторами природной среды.