Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение центр развития ребенка – детский сад «Аленький цветочек»

Консультация для воспитателей

«Игры и упражнения по здоровьесбережению»

*Подготовила:*

*инструктор по физической*

*культуре Остапенко В.В.*

г. Пыть-Ях

*Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя*

*От жизнерадости, бодрости детей* *зависит их духовная жизнь,*

*мировоззрение, умственное развитие,* *прочность*

*знаний, вера в свои силы.*

*В.А. Сухомлинский.*

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».

ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения)

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

По данным статистики в последние годы происходит ухудшение здоровья детей: увеличилось количество хронических заболеваний, сократилось число здоровых выпускников. Так, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь около 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей хронически больные. Увеличилось количество детей низкого роста, с дефектом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту, растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом.

Причиной резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста являются:

Причинами резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного возраста являются:

- падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка России;

- ухудшение состояние здоровья матери;

- стрессы;

- дефицит двигательной активности;

- перегрузки;

- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Значительное ухудшение здоровья детей стало общегосударственной проблемой. Как никогда остро встает проблема разработки и проведения действенных мероприятий по здоровьесбережению и профилактике заболеваний, а также просветительской работы с родителями.И поэтому в настоящее время актуальным направлением воспитания является формирование у ребёнка основ здорового образа жизни.

Начинать приучать детей заботиться о своём здоровье необходимо с малых лет. Тогда привычка следовать определённым правилам войдёт в жизнь ребёнка естественно, и будет сопутствовать на протяжении многих лет.

З*дороеьесберегающие технологии в дошкольном образовании* - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Необходим поиск новых подходов к здоровьесбережению детей, базирующихся на анализе внешних действий, мониторинге здоровья ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, а так же мотивации активного отношения к своему здоровью.

**Формы организации здоровьесберегающей работы в ДОУ:**

1. физкультурные занятия
2. самостоятельная деятельность детей
3. подвижные игры
4. утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
5. двигательно-оздоровительные физкультминутки
6. физические упражнения после дневного сна
7. физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
8. физкультурные досуги
9. спортивные праздники
10. оздоровительные процедуры в водной среде.

**Физкультурное занятие** – 2-3 раза в неделю в спортивном зале. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

**Проблемно-игровые** (игротреннинги и игротерапия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Занятия из серии «Здоровье» -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В утренние часы проведение **точечного самомассажа.** Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).

**Закаливание**, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

1. закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
2. проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроя;
3. проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
4. сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ. Необходимо составить программу закаливания по каждой группе с учетом возраста, группы здоровья детей, разработать схему индивидуальных программ заливания на год, где отражается перечень закаливающих мероприятий, проводимых в течение дня. Программа согласовывается с врачом дошкольного учреждения и утверждается заведующим ДОУ.

**Здоровьсберегаюшиетехнологии используемые на физкультурных занятиях**:

**Стретчинг** –метод, с помощью которого можно легко и эффективно развить подвижность мышц тела, суставов, не опасаясь переломов. Иными словами, это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так же он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её.Игровому стретчингу уделяется 5-6 минут, т.к. более длительные статические нагрузки могут быть утомительными. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

***Упражнение 1. «Деревце».***

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

***Упражнение 2. «Кошечка».***

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

***Упражнение 3. «Лягушка»***

И.п., лѐжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бѐдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

***Упражнение 4. «Волна».***

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

2) И.п.

***Упражнение 5. «Солнышко».***

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2) И.п.

**Подвижные и спортивные игры** – это часть физкультурного занятия, проводится как в зале, так и на прогулке, рекомендуется воспитателям для проведения в групповой комнате. Существуют игры малой, средней и высокой степени подвижности. Рекомендуется проводить их ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

**Релаксация** – проводится обычно в конце занятия. Подходит для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное упражнение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием.При этом необходимо обращать внимание на то, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление длительным.

1. ***Минута тишины.***

Упражнение выполняется между занятиями или в середине занятия, предлагается послушать тишину. Дети смолкают по звуковому сигналу, после чего не произносят ни звука. По окончании минуты дети рассказывают, слышали ли они какие-то звуки, например, стук молотка, шум мотора машины и другие звуки.

1. ***Ледяные фигуры.***

Зимой во дворе были ледяные фигуры, они из прозрачного льда. Динь-дон! – фигуры неподвижно застыли, они крепкие, твердые, красивые (мышечное напряжение). Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают… Растекаются лужицы (расслабление). Динь-дон! Сказка продолжается, игра повторяется.

1. ***Цветок.***

Я – бутон (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (медленно поднимаются, расслабленно раскачивают руками). Солнце исчезло, стало темно, мои лепестки закрываются (исходное положение, и вот снова утро… и т. д.

1. ***Лимон.***

Опустить руки, представить себе, что в правой руке у нас лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Сок выжат, расслабить руку, бросить лимон. Повторить упражнение левой рукой (напряжение – расслабление).

1. ***Моряки.***

Моряки плывут на корабле. На море качка, волны качают корабль. Вы – моряки. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Палубу качнуло – перенести массу тела на одну ногу, выпрямиться, потом на другую ногу, выпрямиться, расслабиться. Шторм утихает, всё успокоилось (расслабление) .

**Гимнастика пальчиковая** – может проводиться с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение.

**Гимнастика дыхательная** – это составная часть лечебной физкультуры, которая ставит своей целью тренировку дыхательного аппарата и повышения эффективности дыхания. Дыхательные упражнения способствуют насыщению каждой клеточки организма кислородом. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Бесспорно, дыхательные упражнения просто необходимы детям довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после различных заболеваний органов дыхания.

Существует множество дыхательных упражнений и комплексов для занятий с детьми. Интересна в этом смысле книга И.С.Красиковой "Дыхательная гимнастика для детей", где описаны методика и упражнения, которые применяются для детей, страдающих различными заболеваниями органов дыхания. Среди всех существующих дыхательных комплексов, особо выделяется дыхательная гимнастика А.С. Стрельниковой. Особенность этой гимнастики в том, что акцент всех упражнений направлен не на весь процесс дыхания, а лишь на количество и качество вдохов.

Дыхательная гимнастика включена в ОРУ на каждом занятии. Может быть добавлена и в другие части занятия. Может проводиться как в зале, обязательно проветренном, так и на улице.

**Дорожка здоровья** – используется как профилактика плоскостопия. Рекомендуется детям всех возрастных групп. Ходить по ним необходимо босяком или в носочках. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

**Фитбол-аэробика**

Фитбол – это аэробика с использованием мячей диаметром от 55 до 70 см. Эти мячи вносят игровой момент в занятие, а также создают неповторимый эмоциональный подъем. Они имеют ярко выраженный лечебный эффект. Задача состоит в развитие гибкости, подвижности суставов, укрепление мышц без нагрузки на позвоночник. Упражнения на мяче укрепляют все основные группы мышц, способствуют развитию выносливости, силы, координации движений. Формируют  правильную осанку, заряжают энергией. Занятия  в сочетании с движениями и музыкой развивают творческие способности, раскрывают природный потенциал детей, формируют положительные эмоционально – волевые качества: саморегуляцию, настойчивость, уверенность, оптимизм, смелость, выдержку, справедливость. Ребята получают приятные эмоции от общения с фитболами, победы над своим неумением, понимания того, что они делают что-то очень важное для своего здоровья.

**Самомассаж –**самомассаж позволяет усилить эффект занятия положительными эмоциями, вызвать интерес к заботе о личном здоровье, формировать привычку здорового образа жизни.Целью самомассажа является в первую очередь стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

1. **«Дождик», «Кто пасется на лугу», «Наши спинки»**(массаж спины);
2. **«Плотник»** (массаж рук)
3. **«Пироги», «Черепаха»** (массаж тела)
4. **«Утка и кот», «Вот какая борода»** (массаж биологически активных зон).

**Гимнастика для глаз.** Зрение - основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребенка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения, 90% информации поступают ребенку через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребенка рационально им пользоваться- важнейшая задача воспитателя. Зрительная гимнастика проводится с целью предупреждения утомления, укрепления глазных мышц и снятия напряжения. Гимнастику можно включать в занятия и режимные моменты, гимнастика проводится в течении 2-3 мин.

Здоровьесберегающие образовательные технологии -это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья малышей. Обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Таким образом: применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно- образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.