«Основные направления воспитательно - образовательной и оздоровительной работы с детьми на 2022-2023 учебный год»

Подготовила: методист ЯСВО№2

Разумовская О.Е.

В настоящее время одной из наиболее важных и актуальных проблем является состояние здоровья подрастающего поколения

  Статистика свидетельствует: физически зрелыми сегодня рождаются не более 14% детей, то есть большинство сразу после рождения не готовы к физиологически полноценной жизни.  Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН, показали, что за последние 10 лет количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей, не имеющих отклонений в здоровье, снизилось в 3 раза. Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи и органов пищеварения. Чрезвычайно высока распространенность морфофункциональных отклонений (до 75%). Среди них ведущими являются нарушения сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.
У 19% детей дошкольного возраста диагностируются выраженные формы психических расстройств. До 40% детей составляют группу риска по развитию психических нарушений, причем в комплексе таких нарушений преобладают различные формы неврозов.

Приведенные цифры заставляют серьезно задуматься о причинах этого. Безусловно, они связаны с социально-экономическими процессами, происходящими в России. Но главной причиной является культурный кризис общества и как следствие, низкий уровень культуры отдельного человека, семьи, воспитательного процесса в целом. Проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа.

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Одной из задач дошкольного образования в соответствии с Федеральным  образовательным государственным стандартом является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие. Результатом реализации данной задачи в соответствии с ФГОС и должно стать создание комфортной развивающей образовательной среды. Данное понятие в концепции ФГОС определяется как образовательное пространство: наряду с другими задачами оно должно обеспечивать  двигательную  активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие детей в подвижных играх [11,26].

В последнее время одним из приоритетных направлений дошкольного образования стала оздоровительная работа. Основной задачей данной работы является организация здоровьесберегающего образовательного пространства в условиях введения Федерального Государственного образовательного стандарта дошкольного образования, направленной на укрепление физического и психического здоровья, воспитание культурно-гигиенических навыков и формирование представлений о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста.

Анализ физического развития  выявил тенденцию снижения гармонично развитых детей и увеличения числа детей с дисгармоничным развитием. Значительно меньше дошкольников, чем это было в прежние годы, развивается в соответствии со своим календарным возрастом: их число за последнее время заметно снизилось. Поэтому важной задачей образовательных учреждений в условиях введения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является оптимизация оздоровительной деятельности. Сохранить и улучшить здоровье – огромная каждодневная работа, начиная с рождения.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и взрослыми. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

**Система оздоровительной работы**

**в дошкольных образовательных учреждениях**

Система   оздоровительной работы с дошкольниками является не просто суммой разнообразных методов и приёмов, а выступает как комплексная технология, особая культура поддержки и помощи ребёнку в решении задач физического развития и оздоровления.

***Цель оздоровительной работы с детьми в ДОУ***: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения здоровья.

***Задачи******оздоровительной работы с детьми в ДОУ:***

1.Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма.

2.Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

3.Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

4.Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.

 5.Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.

6.Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта.

 7.Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно – психическое и физическое развитие.

8.Обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и развития детей с учётом современных научных подходов, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка [8,35].

***Основные принципы построения оздоровительной работы с***

***детьми в ДОУ***:

- научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);

- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);

- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);

- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);

- единства диагностики и коррекции (правильная интерпретация результатов медицинской, педагогической, психофизической диагностики; планирование способов, методов и приёмов коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных);

 - систематичности (реализация оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично);

         - целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);

- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

Система оздоровительной работы проходит через следующие разделы*:*

- Укрепление материально – технической базы ДОУ.

- Работа с детьми.

- Работа с педагогами.

- Работа с родителями.

**Укрепление материально – технической базы*:***

- физкультурный зал с разнообразным спортивным оборудованием, которое позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;

- на территории детского сада должны быть оборудованы спортивная площадка и нанесена цветовая разметка для увеличения двигательной активности детей на прогулке;

- спортивная площадка для занятий на воздухе должна быть оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастическими стенками турниками и бумами;

 - наличие  разных видов картотек;

-  наличие спортивных уголков в группах, где дети могут заниматься как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

- кабинет педагога-психолога.

**Работа с детьми включает в себя*:***

1. *Полноценное питание*.

Принципы организации питания:

 - 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;

- правильность расстановки мебели.

          2. *Система эффективного закаливания.*

Основные факторы закаливания:

 - 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.

*В детском саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий*: соблюдение температурного режима в течение дня; правильная организация прогулки и её длительности; соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей; облегченная одежда для детей в детском саду; зарядка после сна;

полоскание рта прохладной водой [9,65].

 3. *Организация рациональной двигательной активности*.

 Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

    *Основные принципы организации физического воспитания в детском саду*:

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;

- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;

- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы (занятия строить с учетом группы здоровья – подгрупповые);

- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации физического воспитания: физические занятия в зале и на спортивной площадке;  дозированная ходьба;  оздоровительный бег; физкультминутки;  физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»;

утренняя гимнастика; индивидуальная работа с детьми;

НОД по физическому развитию разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач: традиционная; игровая (в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности); сюжетно - игровая, дающая более эмоциональные впечатления; НОД – тренировки( закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр); НОД в форме оздоровительного бега; НОД, основная часть которой носит ярко выраженный нетрадиционный характер (ритмика, логоритмика).

         4. *Создание условий организации оздоровительных режимов для детей*.

- соблюдение режимных моментов: время приёма пищи, укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

- оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

- достаточный по продолжительности дневной сон детей.

- организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.

- санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями [2,13].

5. *Создание представлений о здоровом образе жизни*.

- привитие стойких культурно – гигиенических навыков.

- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.

 - формирование элементарных представлений об окружающей среде.

- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.

- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.

- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.

- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения.

- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.

 - систематическая работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

6. *Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов*.

 - обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребенка; - создание благоприятного психологического климата в группах и в ДОУ в целом; - организация уголка психологической разгрузки («уединения») в группе; - рациональное применение музыкотерапии; -использование на физкультурных занятиях элементов психогимнастики.

7. *Профилактическая работа*.

Осуществляет  инструктор по физической культуре, воспитатели.

Она включает в себя: физкультурные занятия босиком; подвижные игры и физические упражнения на улице; утреннюю зарядку на улице; гимнастика после сна; спортивные игры и соревнования; элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья; общекорректирующие упражнения; элементы психогимнастики, релаксации.

 9. *Летне-оздоровительные мероприятия*.

Формы организации оздоровительной работы:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;

- физкультурные занятия на спортивной площадке;

- физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе;

- купание в плескательном бассейне;

- витаминизация: соки, фрукты [3,47].

**Работа с педагогами**.

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на *следующих принципах*:

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;

- просветительная работа;

- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья;

-обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

*Организационные методические мероприятия*:

- знакомство и внедрение в практику работы новых технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.

- разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально – психологическом подходе.

- диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.

- диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду.

 - внедрение сбалансированного разнообразного питания.

- пропаганда здорового образа жизни.

 - обучение дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье [6,41].

         **Работа с родителями**.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

*Задачи работы с родителями*:

- повышение педагогической культуры родителей.

- изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.

 - установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.

 - вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.

 - валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

- включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Используются следующие *формы работы с родителями*: проведение родительских собраний, консультаций; беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам. - дни открытых дверей; экскурсии по детскому саду для вновь прибывших; круглые столы с привлечением специалистов детского сада; организация совместных дел.

*Методы, используемые педагогами в работе*: анкета для родителей; беседы с родителями; беседы с ребёнком; наблюдение за ребёнком; изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми; посещение семьи ребёнка [2,14].

 **Методики оздоровительной работы с дошкольниками**

Оздоровительные методики в дошкольном образовании – это методики, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель оздоровительных методик в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валелогической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

**Самомассаж**

Самомассаж — это массаж, выполняемый самостоятельно, массаж — это дозированное механическое раздражение тела человека с помощью различных приемов, и манипуляций, выполняемых руками и специально подобранным природным материалом, а так же специального оборудования.

Под влиянием самомассажа в коже образуются биологически активные вещества, которые расширяют кровеносные сосуды, оказывают положительный эффект на весь организм, происходит усиленная доставка тканям и органам массируемого участка питательных веществ, более скоростное удаление продуктов распада, повышаются обменные процессы на данном участке тела.

Самомассаж улучшает функциональную способность центральной нервной системы, воздействует на биологически активные точки, активизирует глубоко лежащие сенсорные пути. Он используется для повышения работоспособности, восстановления сил, а также с целью профилактики простудных заболеваний.

Приемам самомассажа детей специально обучают на занятиях и в повседневной жизни, обязательно используя игровые приемы: например, воспитанию ритма и повышению эмоционального настроя у детей младшего дошкольного возраста способствуют сюжетная мотивация и речитатив.

   Рекомендуется использовать массаж определенного пальца при выполнении детьми самомассажа рук (более длительное время уделяется одному из пальцев, проводится тщательный массаж). Необходимо выделить конкретное время и день недели для более глубокой проработки той или иной системы внутренних органов, в то же время не должно быть заорганизованности.

Самомассаж включает в себя: массаж головы; массаж лица; массаж волшебных точек ушей; массаж рук; закаливающий массаж подошв [7,79].

**Оздоровительный час**

Оздоровительный час вводится в систему оздоровительной работы любой возрастной группы и любого вида дошкольного учреждения с 15 до 16 час ежедневно. В его содержание включается постепенный подъем с использованием гимнастики пробуждения (в младшей группе -15 мин, в средней - 20 мин, в старшей - 25 мин, в подготовительной - 30 мин), проведение закаливающих, гигиенических процедур, бесед о здоровье и самочувствии детей. Гимнастика проводится из разных исходных положений: лежа на спине на кроватях (последовательность выполнения упражнений из всех *и.п.*одинакова) - сначала для мышц шеи, плечевого пояса, туловища и ног. Далее *и.п.*лежа на животе; сидя на кроватях проводится самомассаж стоп (руками); затем дети спускаются на пол на четвереньки и ползут в групповую комнату на ковер. На ковре из *и.п.*сидя на пятках выполняется ряд упражнений, затем из *и.п.*стоя на коленях. Далее из *и.п.*сидя на ковре, прижав согнутые в коленях ноги двумя руками к груди, опустив голову к коленям, выполняется упражнение «качалочка». Из *и.п.*стоя выполняется комплекс упражнений или фрагмент ритмической гимнастики и т.д.

**Гимнастика пробуждения**

          Дети просыпаются под тихую спокойную музыку для релаксации. Дети выполняют ряд упражнений лёжа в постели: сгибание и разгибание ног, подтягивание согнутых в коленях ног к груди с обхватом их руками, перекрёстные движения рук и ног, упражнения “Качели” и “Велосипед”. Сидя “по-турецки” выполняем дыхательную гимнастику: “Сдуваем пёрышки”, “Нюхаем цветочек”, “Надуваем шарик”, затем точечный массаж.

 Следующий этап: ходьба по “дорожке здоровья”.

           Всё это способствует активному включению в рабочий ритм и даёт возможность всем детям развить выносливость, ловкость, быстроту реакции, укрепить здоровье, кроме того создаётся база для успешного овладения достаточным запасом движений и поступать в школу активными, крепкими, готовыми к перемене условий и к более значительным нагрузкам.

**Физкультминутки**

Назначение физкультминуток состоит в том, чтобы обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность детей на занятии. Проводятся физкультминутки при появлении признаков утомления, длительность и частота проведения зависит от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала и т.д. Упражнения подбираются хорошо знакомые детям, разученные на физкультурных занятиях, отдается предпочтение упражнениям для утомленных групп мышц. Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий и его содержания.

Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижных игр, дидактических игр с движением, танцевальных движений, выполняемых под стихотворный текст, а так же в виде любого двигательного действия или задания. *Длительность проведения не более двух минут.*

**Динамическая поза**

С целью оздоровления дошкольников рекомендуется вводить «динамическую позу» на обучающих занятиях.  Исследованиями, выполненными В.Ф.Базариным, Н.Н.Дубининым, установлено, что современному дошкольнику не хватает раздражителей от работающих мышц, и по этой причине наступает сенсорный голод, это явление порождено научно-технической революцией. Традиционная поза «сидя» способствует понижению активности детей за счет угнетения тонуса симпатической нервной системы, а также механизмов центральной регуляции. Такая поза угнетает деятельность важнейших функциональных систем организма, регуляторную сферу.

    Исследования ученых показывают, что в положении «стоя» лучше думается: у   детей   на  30%   ускоряются   мыслительные процессы.

**Гимнастика для глаз**

В течение дня желательно организовывать по преодолению зрительного напряжения. Это может быть двух-трехминутный курс между занятиями или во время физминутки.

Упражнения с таблицей В. Бозарного, укрепляют наружную мускулатуру глаз, обеспечивающую свободный перевод взгляда с одной точки на другую. Рисунок следует увеличить до размера большого ватманского листа и закрепить на демонстрационной доске.

Детям предлагается проследить путь движения указки от точки А до точки В, не поворачивая головы. На конце каждой стрелки указка останавливается, и глаз отдыхает. Упражнение рекомендуется выполнять в течение двух минут. Для создания игровой мотивации на конец указки можно поместить выполненную из бумаги бабочку (размер 1,5-2см) и прослеживать ее «полет от цветка к цветку» [12,35].

**Гимнастика корригирующая**

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

**Гимнастика ортопедическая**

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

**Релаксация**

Проводится в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.

Для всех возрастных групп можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

**Игровой стретчинг**

Направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, развитие скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Методика основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывающих оздоровительное воздействие на весь организм.

В заключительной части занятия для восстановления организма проводится **дыхательная гимнастика, цветотерапия, музыкотерапия, психогимнастика,** которые направлены на восстановление организма, релаксацию. Воздействие на ребёнка во время цветотерапии тёплых цветов повышают активность отдела вегетативной нервной системы, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи. Холодные цвета нормализуют сердечную деятельность и ЦНС, стабилизируют артериальное давление, расслабляют, снимают напряжение, помогают при заболевании позвоночника. Во время музыкотерапии, используются классическая музыка, шумы природы, голоса птиц, животных, взрослых и др. Это формирует у детей чувство удовлетворения от проведенного занятия, создает положительный эмоциональный настрой на качественное выполнение предстоящей деятельности. Данные технологии позволяют через воображение ребёнка воздействовать на ЦНС успокаивающе, расслабляюще.

**Гимнастика с элементами Хатха- йога.**

Хатха-йога- сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений. Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

         Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей.  Улучшается кровообращение,  нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается  усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается  гибкость, улучшается осанку.

         Большинство упражнений в хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

**Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой**

Суть этой системы в том, что, в отличие от традиционных подходов, автор предлагает при выполнении упражнений обращать внимание не на весь процесс дыхания, а лишь на характер и качество вдохов. Выдох же считается естественным следствием процесса вдыхания. Кроме того, грудная клетка во время вдоха, согласно системе Стрельниковой, не расширяется, а искусственным образом сжимается (этому способствуют наклоны, повороты корпуса, обхватывание ребер руками).[.](https://www.google.com/url?q=http://active-mama.com/dyxatelnaya-gimnastika-strelnikovoj-dlya-detej.html&sa=D&ust=1509143377207000&usg=AFQjCNFqAY6AdkEkoEoufuhKC-4G_GhvwA)

Результаты занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой действительно впечатляют. Она эффективно помогает в лечении целого спектра недугов, усиливая при этом результативность различных методов лечения, в том числе медикаментозных и альтернативных. В их числе: - хронические заболевания носовых пазух, бронхов и легких, в том числе пневмония и астма; - сахарный диабет; - болезни сердца; - язвенная болезнь (в стадии ремиссии); - заболевания неврологического характера. При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц.[.](https://www.google.com/url?q=http://active-mama.com/dyxatelnaya-gimnastika-strelnikovoj-dlya-detej.html&sa=D&ust=1509143377208000&usg=AFQjCNFkLQYOs6GTko3gwKLaOMnC7qZHhQ)

**Методики закаливания**

*Методика точечного массажа по А.А. Уманской*

Суть метода заключается в воздействии пальцами на 9 биоактивных точечных зон на теле ребенка.   Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

   Специалисты отмечают, что если ребенок, которому из месяца в месяц делали точечный массаж, вдруг и заболевает, болезнь протекает у него в значительно более легкой форме.

Метод Уманской не предполагает мгновенных результатов – он эффективен только при регулярном применении, когда становится такой же привычкой, как чистка зубов. Замечено, что при проведении точечного массажа в течение года удавалось избавить ребенка от аденоидов и других хронических заболеваний носоглотки, например гайморита.

Нередко же благотворное действие этого массажа начинает сказываться уже через месяц-два.

*"Рижский" метод закаливания*

 Название метода пришло из Прибалтики, где было замечено, что дети бегающие босиком по прохладной воде и песку Рижского взморья практически не болеют простудными заболеваниями. Метод давно и широко

применяется в дошкольных учреждениях, имеет несколько вариантов.  Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

 Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам.

*Обширное умывание*

 Настоящий метод используется нами в группах для детей в возрасте от 4 до 7 лет.  Обтирание производится смоченной в воде рукавичкой, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо

смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легкими массирующими

движениями, а массаж всегда делают от периферии кцентру, в следующей последовательности: на счет "1" - растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке; на счет "2" - кисти рук обтираем до плеча снизу вверх;

на счет "3" - растираем ноги в направлении от стопы до колена;

на счет "4" - одновременно обеими руками обтираем шею в направлении от затылка к подбородку; на счет "5" - обтираем лицо и уши.

 По окончании влажного обтирания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения. В начале обучения данной закаливающей процедуре детям помогают взрослые(воспитатель, помощник

воспитателя, медсестра). Далее все этапы дети выполняют самостоятельно.

*Хождение босиком*

Технически самый простой нетрадиционный метод закаливания,

одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и

связок. Начинаем хождение босиком при t земли или пола не ниже +18.

Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью

босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1

минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и

хорошо переносится детьми любого возраста.

*Контрастные воздушные ванны в сочетании с "Рижским" методом*

 Процедура проходит после дневного сна: начинается в 15.00, длиться 12 - 13 минут и имеет характер перебежек из "холодной" комнаты в "теплую" с обязательным музыкальным сопровождением. Данная методика заключается в следующих процедурах. Во время сна детей в спальном помещении открываются окна и температура воздуха доводится до +13  +16 градусов. После пробуждения дети просыпаются и выполняют физические упражнения. Затем следует пробежка в  групповую комнату, где температура воздуха достигает +21 +24 градуса.

 Деятельность детей в "теплой" комнате заключается в следующем: ходьба по коврику, смоченному в солевом растворе; ходьба по дорожке, смоченной в чистой воде; ходьба по сухому коврику; ходьба по "Дорожке Здоровья". Темп прохождения по дорожкам обычный, а с течением времени темп можно постепенно наращивать.  Затем дети перемещаются в "холодную" комнату, где под руководством педагога выполняют физические упражнения, танцевальные элементы, играют в подвижные игры

   При сочетание воздушного контрастного закаливания с "Рижским" методом и "Дорожкой Здоровья" помимо эффекта закаливания, осуществляется массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактика плоскостопия и нарушения осанки. В целом данная методика входит в неспецифическую профилактику респираторных заболеваний и направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды [9,47].

*Полоскание полости рта*

Проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого

приема пищи. Является превосходным средством, предупреждающим

заболевания зубов и слизистых полости рта. Полоскание рта проводится с

3-4 лет. Детей 4-5 лет и старше можно приучать к полосканию горла.

Ежедневное полоскание горла утром после сна и вечером перед сном

чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма

эффективным средством предупреждения ангин, разрастания миндалин и

аденоидов.

На каждое полоскание используют примерно 1/2 – 1/3 стакана воды,

причем «бульканье» воды в горле должно продолжаться как можно

дольше, для чего, перед тем, как взять в рот воду, делают глубокий вдох и,

запрокинув голову, чтобы вода стекала в область глотки, производят очень

медленный и продолжительный выдох через рот. Для контроля удобнее

тянуть голосом «а-а-а-а-а!».

*Методика  оздоровительного бега для дошкольников.*

Оздоровительный бег- это длительный бег в медленном темпе. Необходим индивидуальный подход к детям. Нужно вымерить длину беговой дорожки не только по количеству метров, но и по времени, которое затрачивается на пробежку одного круга в медленном темпе, т.к. по количеству пробегаемых кругов воспитателю легче ориентироваться.

Каждые две недели длительность бега увеличивается на 15 секунд. Но возможны периодические « остановки» (неустойчивая погода, допустим в ноябре, и в связи с этим, трудная адаптация ребенка к ее постоянным изменениям; либо это эпидемия ОРВИ, карантин и др. причины) [9,48].

В летнее время длительность бега не увеличивается.

В подготовительной к школе группе дети ежедневно бегают 7-12 мин.

**Рекомендации для родителей**

**по оздоровлению и закаливанию детей дошкольного**

**возраста в домашних условиях.**

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребенок активно растет, когда совершенствуются все системы его организма.

Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет) особенно важен в этом отношении. Это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объема информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребенка как личности. Именно в этот период у детей  формируются основные двигательные навыки, осанка, умение управлять своим телом, проявляются такие черты характера как инициативность, настойчивость и самостоятельность.

**Основные правила закаливания.**

1. Приступить к закаливанию можно в любое время года.

2. Закаливание нужно проводить систематически.

3. Основной принцип - постепенность.

4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.

5. Закаливающие процедуры надо проводить комплексно, сочетая общие (например, обливание) и местные (например, ножные ванны) воздействия.

6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

Разумное воспитание немыслимо без закаливания. Закаленные дети меньше болеют, у них лучше аппетит, крепче сон, гармоничнее развитие. И детский сад, а потом занятия в школе он не пропускает, и мама "не сидит" на больничных!

**Закаливающие процедуры.**.

Ориентировочная схема распределения закаливающих процедур в режиме дня дошкольника.

1. Зарядка. Упражнения выполняются в трусиках, босиком.

2. Умывание до пояса, t воды 16-14градусов.

3. Полоскание горла.

4. После сна - контрастные ножные ванны.

5. Вечером - гигиеническая ванна с последующим обливанием.

В летнее время к этому добавляются световоздушные или солнечные ванны (от 5 до 15 минут, ванны с последующим душем или обливанием, купание в открытом водоеме от 3 до 7 минут. Приучайте ребенка ходить босиком. Это способствует профилактике плоскостопия

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ! НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЕНИ НАПРАСНО, НЕ УПУСКАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ - ПОТОМ ПРИДЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЕЧЕНИЕМ, А ЭТО ВСЕГДА ГОРАЗДО СЛОЖНЕЕ И МЕНЕЕ ЭФФЕКТИВНО

**Заключение**

        Таким образом, формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны, поскольку данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН говорят о повышении количества детей с отклонениями в здоровье. В последнее время одним из приоритетных направлений дошкольного образования стала оздоровительная работа, цель которой сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения здоровья.

        В дошкольных учреждениях выстраивается система оздоровительной работы, включающая в себя укрепление материально – технической базы ДОУ, работу с детьми,  с педагогами и с родителями.

        В практике дошкольного образования применяется большое количество разнообразных методик. Это методика самомассажа, проведение оздоровительного часа с использованием гимнастики пробуждения, проведение физкультминуток и использование динамических поз. Так же в оздоровительных целях проводятся разнообразные гимнастики (для глаз, корригирующая, ортопедическая), релаксация.

Все чаще в практике дошкольных учреждений можно встретить такие оздоровительные методики как игровой стрейчинг, гимнастика с элементами Хатха-йога, дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой. Методика оздоровительного бега. А так же такие методики закаливания как точечный массаж по А.А. Умановой, «Рижский» метод закаливания и другие.

Дошкольный возраст -это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объема информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребенка как личности. Поэтому очень важно, чтобы оздоровительную работу проводили не только педагоги ДОУ, но и родители. Только при тесном взаимодействии ДОУ и семьи можно добиться значительных успехов в укреплении здоровья подрастающего поколения.