



**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №3 «Морозко» с. Байкит»
Эвенкийского муниципального района
Красноярского края**

ул. Центральная, д. 10, с. Байкит, Эвенкийский муниципальный район Красноярский край, 648360
тел. 31-100 E-mail: dsmorozko@baykit.evenkya.ru



**Автор работы: воспитатель 1-ой
квалификационной категории –
Купчик Надежда Анатольевна**

Забота о здоровье детей – важный труд в работе воспитателя!

Актуальность: Во все времена самой актуальной была тема здоровье человека. Современная экологическая обстановка, качество продуктов питания и многие другие факторы делают здоровье человека сегодня как никогда ценным, важным и во всех смыслах дорогим. На сегодняшний день в нашем детском саду вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей считается очень важным. Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Создание, внедрение и реализация оздоровительных программ и методик - является первостепенной задачей современного дошкольного образовательного учреждения. Именно это послужило основой для методических разработок, направленных на работу с детьми в группе оздоровительной направленности.

Цель : приобщить детей к физической культуре и здоровому образу жизни, через решения таких задач, как:

Оздоровительные:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания, кислородного коктейля.

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны, края создание положительной основы для воспитания патриотических чувств;
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности. воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

- расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания патриотических чувств;
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Ухудшение здоровья дошкольников за последние годы, увеличение детей с нарушением психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию, поэтому разрабатывая формы и приемы работы оздоровительной направленности, кроме постановки цели и задач, есть и **ожидаемые результаты, такие как:**

- **снижение уровня заболеваемости дошкольников;**
- **повышение уровня физической подготовленности;**
- **сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;**
- **благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.**

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Деятельность взрослого, направленная на укрепление здоровья, составляет содержание физического воспитания, что обеспечивает дошкольнику физическое развитие. Подвижные игры и игровые движения - естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребенка. Успешное решение поставленных задач и выполнение требований Госстандарта возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания, составляющих триаду здоровья). Поэтому работа по воспитанию здорового ребенка осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы, включающей в себя **семь взаимосвязанных блоков:**

Дыхательная гимнастика – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройства пищеварения и сна и быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления.

Логоритмика - это активная терапия, построенная на системе физических упражнений, в основе которой лежит связь между словом(речью),музыкой и движением. Цель логоритмики- преодоление речевых нарушений путем развития. воспитания и коррекции у детей с речевой патологией двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой.

Кинезиологическая гимнастика в настоящее время растёт число детей с минимальными мозговыми дисфункциями (30% от общего числа), которые проявляются нарушением речи, мышления, изменениями со стороны психики. Доказано, что определённую роль в их возникновении играют нарушения функциональной асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия. Едва ли 10% людей на земле сбалансированно используют оба полушария своего головного мозга. Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого. Для того чтобы ТВОРЧЕСКИ осмыслить любую проблему необходимы оба полушария: левое полушарие, логическое, выделяет в каждой проблеме важнейшие, ключевые моменты, а правое полушарие творческое, схватывает ее в целом. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения, письма.

Криотерапия или контрастная терапия – от латинского «крио» -холод и «терапия» — лечение, воздействие. Это метод, позволяющий производить воздействие на кисти рук холода и тепла попеременно. От холода происходит сокращение мышц, а от тепла – расслабление. На сегодняшний день криотерапия — современная нетрадиционная здоровьесберегающая инновационная технология. Она предполагает использование простых игр со льдом. Игры со льдом проводятся в несколько этапов. Постепенное увеличение времени с манипуляциями ледяными кубиками влияет на сложность игр со льдом. Криотерапия проводится как во время групповых и индивидуальных занятий, так и в свободное время. Для разогрева пальцев рук после воздействия холода необходимо провести пальчиковую гимнастику. После пальчиковой гимнастики необходимо детям растирать ладони и пальцы рук о разные фактуры. Для развития тактильной чувствительности используются махровые полотенца. Они также способствуют активной циркуляции крови в пальцах рук.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Кислородный коктейль – о пользе кислорода для организма человека известно давно, а в нашем районе Крайнего севера просто необходим, так как дети из-за высоких температур, морозов и длительной зимы реже бывают на свежем воздухе, в связи с климатическими условиями. Кислородный коктейль – напиток, насыщенный кислородом. На вид это густая воздушная пенка с тысячами пузырьков, наполненных молекулами O₂. Всего одна порция напитка заменяет часовую прогулку в сосновом бору. Прием кислородного коктейля – далеко не новый метод профилактики и лечения, который по-научному называется «**энтеральная оксигенотерапия**». Положительный результат после приема кислородного коктейля виден сразу, дети становятся бодрее, с удовольствием занимаются, настроение поднимается, улучшается самочувствие.

Сказкотерапия - один из видов здоровьесберегающих технологий. Является инновационным методом в работе с детьми, который, позволяет мягко и ненавязчиво воздействовать на ребенка при помощи сказки, решая при этом самые разные задачи.

Сказкотерапия нацелена на развитие самосознания ребенка и обеспечивает контакт как с самим собой, так и с другими, способствуя построению взаимопонимания между людьми и усвоению необходимых моделей поведения и реагирования, новых знаний о себе и мире.

Принципы сказкотерапии заключаются в знакомстве ребенка со своими сильными сторонами, в «расширении» его поля сознания и поведения, в поиске нестандартных, оптимальных выходов из различных ситуаций, обмене жизненным опытом. Этот метод развивает умение слушать себя и других, учить принимать и создавать новое.

В процессе каждого занятия по сказкотерапии можно дополнительно решать определенные задачи. Например, отработка произвольного внимания или сплочение группы, развитие чувства взаимопомощи и поддержки, или развитие памяти, расширение эмоционально-поведенческих реакций, где на примерах сказочных героев дети учатся разбираться в людских характерах.

Кроме основных блоков используются и другие формы и методы, направленные на здоровьесбережение детей.

Два раза в год проводятся «Недели здоровья», все мероприятия которой способствуют закреплению у детей знаний о здоровом образе жизни. С каждым днем «недели» дети узнавали что-то новое, получали удовольствие от игр и понимали, что быть здоровым – это весело, радостно, узнавать о своем организме – это интересно, заботиться о своем здоровье – это не скучно, а увлекательно и полезно.

Раз в квартал проводятся дни здоровья.

Проведенная работа дала положительные результаты в оздоровлении и формировании поведенческих навыков здорового образа жизни дошкольников.

Вывод: положительные результаты оценивания эффективности программы в оздоровлении и формировании поведенческих навыков здорового образа жизни дошкольников - есть положительный результат работы коллектива МКДОУ. Цель достигнута, задачи выполнены, естественно, есть еще над чем работать.