Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида №3 Барабинского района Новосибирской области

**«Применение оздоровительных методик и здоровье сберегающих технологий в режимных моментах.»**

**Выполнила: Воспитатель Федотова А.С.**

**Барабинск**

**Применение оздоровительных методик и здоровье сберегающих технологий в режимных моментах.**

**Здоровье** человека - важная тема для разговора во все времена. Писатель Михаил Шолохов говорил, что оно *«всему голова»*, выдающийся русский деятель Виссарион Белинский утверждал, что без него *«невозможно и счастье»*, а народная мудрость гласит, что его *«ни за какие деньги не купишь»*.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления **здоровья** детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к детям предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только **здоровые дети**. А о **здоровье** можно говорить не только при отсутствии каких – либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно - психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Целью **здоровье сберегающих технологий** в дошкольном образовании: предоставить ребенку наиболее благоприятные условия для развития, которые характеризуются психолого – педагогическими условиями воспитания и обучения, содержанием и методами, характером взаимодействия педагогов с детьми и построением развивающей среды.

Задачи: охранять и укреплять **здоровье детей**. Совершенствовать их физическое развитие. Повышать сопротивляемость защитных свойств организма. Улучшать физическую и умственную работоспособность.

**Здоровьесберегающие технологии, используемые мной**:

Соблюдение температурного режима проветривания, облегченная одежда внутри учреждения, соблюдение режима прогулок, обширное умывание, мытье прохладной водой рук по локоть, утренняя гимнастика в носочках, точечный массаж, самомассаж, оздоровительные упражнения с использованием массажных ковриков, мячей, ходьба босиком, витаминотерапия, ароматерапия (лук, чеснок) гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика пробуждения, физкультминутки на занятиях, подвижные игры, дни здоровья, спортивные занятия, праздники.

Ежедневное проведение утренней гимнастики и гимнастики после сна в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, способствуют закаливанию детского организма, вырабатывают стойкость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, способствуют совершенствованию двигательных способностей, развивают физические качества (силу, ловкость, гибкость, воспитывают согласованно действовать в коллективе. В комплекс упражнений добавляем дыхательные и звуковые элементы, пальчиковую гимнастику, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Длительность утренней гимнастики в младшей группе-4-5 минут.

Мытье прохладной водой рук по локоть, обширное умывание после сна служит не только **оздоровлению детей**, но и приучает к **здоровому** образу жизни с применением гигиенических процедур.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 мин, в зависимости от возраста детей;

- проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;

- заниматься до еды;

- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;

- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;

- вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно;

- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 сек.

Гимнастика для глаз – это еще одна неотъемлемая часть **здоровье сберегающих технологий**. Гимнастика для глаз позволяет дать необходимый отдых глазам, предупредить нарушения, добиться улучшения **здоровья в целом**. Упражнения следует выполнять 2-3 раза в день по несколько минут. Комплекс гимнастики составляется с учетом возраста ребенка, проводится в игровой форме.

Дорожка **здоровья** предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. **Оздоровительные** массажи этой части тела оптимизируют процессы кровообращения и внутренний обмен веществ, также такое воздействие помогает улучшить иммунитет и активизировать защитные силы организма, оно снимает и усталость, возникшую после физических, либо умственных нагрузок, и способствует восстановлению работоспособности.

Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершено без труда улучшать **здоровье ребенка**. И дорожка **здоровья** позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным.

**Основным видом деятельности дошкольника является игра.**

Играя в подвижные игры дети овладевают разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами: бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазанием, без которых нельзя активно заниматься спортом. Значение подвижных игр: -развивают психические качества: внимание, память, воображение, самостоятельность. -учат соблюдать правила, подчиняться общим требованиям, помогать друг другу. -активизируют дыхание, кровообращение, обменные процессы, память, фантазию. -формируют быстроту, силу, выносливость, ловкость.

Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, теряется интерес к деятельности. Физкультурные минутки помогут детям отдохнуть от статического напряжения, умственной деятельности, переключиться с учебной задачи на движение. Признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут НОД.

Во всех возрастных группах проводится по три занятия физической культуры в неделю: два в спортивном зале или групповой комнате и одно на открытом воздухе, согласно расписанию. **Оздоровительные** задачи направлены на оптимизацию физического развития и физической подготовленности ребенка, ориентируют на всестороннее развитие его физических качеств, совершенствуют двигательные способности, укрепляют **здоровье**, закаливают организм, повышают его устойчивость к заболеваниям. В младшей группе занятие длится 15 минут.

В системе массовых мероприятий, направленных на укрепление **здоровья** детей и формирования **здорового образа жизни**, важная роль принадлежит дням **здоровья**. Эти дни отличаются разнообразной и интересной двигательной деятельностью, насыщенной вариативностью стимулирующих и активирующих форм и приемов, способствующих формированию двигательного опыта детей, укреплению **здоровья**, закаливанию организма.

Ведущим фактором, обеспечивающим правильное развитие и функционирование всех органов и систем – является правильное питание ребенка. Недостаточное обеспечение детей железом, селеном, йодом, цинком, кальцием может послужить основанием для существенных нарушений в формировании интеллекта, опорно-двигательного аппарата или соединительной ткани в целом, снижении физической работоспособности. Главной задачей нашей деятельности является привить дошкольникам навыки **здорового образа жизни**, правильного питания, дать знания о витаминах в питании. Приучить к **режиму дня**, знакомить с традициями русской трапезы, историей появления столовых приборов, умение ими пользоваться. Большое значение уделять культуре принятия пищи.

Сперанский писал: *«День проведенный без прогулки, потерян для****здоровья****»*. Прогулка развивает умственные способности и наблюдательность, удовлетворяет естественную биологическую потребность ребенка в движении, дети становятся ловкими, смелыми, выносливыми, у них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Итак, подводя итог данной презентации, мне хочется сказать, что забота о **здоровье ребенка**, стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и **здоровые**