**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №3**

**Еманжелинского муниципального района Челябинской области**



Методические рекомендации

по здоровьесбережению

Разработчик: Тарасова

Анна Анатольевна,

зам.дир. по УВР

Еманжелинск 2015

Актуальность

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно. Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

Цель

Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Задачи

Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни;

- прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию;

- повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

- формирование навыков общения дети – родители – воспитатели.

 Интеграция областей: здоровье, познание, коммуникация, социализация, художественное творчество, безопасность.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте рекомендуются следующие группы средств:

1. Подвижные игры на прогулке, в спортивном зале.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.

Г.А. Сперанский писал: "День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья”. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов. С детьми необходимо как можно больше находиться на свежем воздухе.

2. Физкультминутки и динамические паузы

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

3. Пальчиковая гимнастика

Гимнастика проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

4.Дыхательная гимнастика

Гимнастика рекомендуется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

- «Найди и покажи носик»;

- «Помоги носику собраться на прогулку» (очищение носа салфеткой или носовым платком).

- «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос.

- «Носик балуется» - вдох через нос с сопротивлением.

- «Носик нюхает приятный запах» - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно.

- «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба – бо – бу».

- «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами.

5.Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Массаж глаз – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза. Зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуйтесь на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении. Тренировочные упражнения для глаз проводите несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение. Зрительные ориентиры (пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

«Солнышко»

В небе солнце катится –

Словно жёлтый мячик.

То за тучку спрячется,

То по ёлкам скачет.

Погуляло, покружилось

И за тучку закатилось»

6.Закаливание.

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:

- закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;

- проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроя;

- проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;

- сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

7.Гимнастика после сна

8.Самомассаж

Наряду с традиционными формами работы проводите с детьми самомассаж от простуды (автор А.И. Уманская). Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Самомассаж делать несложно. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Массаж делайте 1-2 раза в день.

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

10.Релаксация

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в работе используются специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

*Чаще используйте минутки покоя:*

- посидим молча с закрытыми глазами; - посидим и полюбуемся на горящую свечу; - ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы; - помечтаем под эту прекрасную музыку.

Аромотерапия

 Большой оздоровительный эффект имеет "Аромотерапия” - процесс дыхания ароматов. Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус. Запах берёзы – улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт. Запах крапивы уничтожает бациллы. Букеты из веток берёзы, сосны, кедра, можжевельника для очищения помещения. (Букеты и в сухом виде очищают воздух).

*Работа с детьми во всех видах деятельности*

 «Наши верные друзья».

Цель: Развивать у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться здоровыми.

 «Одежда и здоровье».

Цель: Объяснить ребенку, что одежда защищает человека от жары и холода, дождя и ветра. Чтобы сохранить здоровье и не болеть, надо правильно одеваться.

«Витамины, полезные продукты и здоровый организм».

Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как витамины влияют на организм человека. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

 «Личная гигиена»

Цель: Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

 «Добрый доктор Айболит».

Цель: Формировать навыки ЗОЖ. Рассказать о значении органов чувств в познании окружающего мира; дать представление об опасностях, которые угрожают органам чувств. Познакомить с правилами сохранения зрения, слуха, учить детей сознательному отношению к своему здоровью

Беседа «Телевизор, компьютер и здоровье»

Цель: Формировать представления детей о вредном воздействии на здоровье видеодисплейного терминала компьютера и телевизора. Познакомить со способами заботы о здоровье при пользовании компьютером и телевизором.

«Что такое «хорошо» и что такое «плохо».

Цель: Дать представление о плохих и хороших поступках. Совершенствовать навыки речевого общения, умение выражать своё мнение, прислушиваться к мнению товарищей.

Беседа «Правила поведения в спортивном зале».

Цель: Познакомить с правилами поведения в спортивном зале.

Рассмотреть различные опасные ситуации, которые могут возникнуть при использовании

спортивного оборудования.

Обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и т.д.

Чтение художественной литературы, заучивание стихов.

Е.Пермяк «Для чего руки нужны»

Загадки «О витаминах» (овощи и фрукты)

Г.Остер «Вредные советы»

К.Чуковский «Мойдодыр»

А.Барто «Девочка чумазая

Чтение и обсуждение

«Зубки заболели»

А. Анпилов «Большая книга поведения для воспитанных детей»

Г. П. Шалаева Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки

Крепок телом - богат и делом.

Пешком ходить — долго жить.

 Сюжетно- ролевая игра «Больница».

Цель: Обогатить сюжет игры: оказывать помощь пострадавшим при несчастном случае. Учить выстраивать сюжет игры, распределять роли. Закреплять дружеские отношения между детьми.

Игра «Испорченный телефон».

Цель: Развитие слухового внимания

Игры: «Узнай по звуку», «Юный дегустатор».

Сюжетно-ролевая игра «Скорая помощь»

Цель: Учить детей в случае серьёзного заболевания взрослого или ребёнка, реагировать на ситуацию: не теряться позвать взрослого или вызвать

Работа с родителями

 Важную роль в формировании жизненных ценностей играет семейное воспитание. Следовательно, создание условий для взаимодействия родителей и детей в различных сферах деятельности, в том числе и в сфере здоровьесбережения, является актуальным.

Консультации на темы: «Зелёная аптека», «Здоровье всему голова», «Как научить ребенка не бояться врача?», «Обширное умывание, как один из видов закаливания».

Фотовыставка: «Сильные, смелые, умелые»

Оформление информационных стендов

Анкетирование

Совместные спортивные праздники

Открытые совместные мероприятия родителей и детей.

Совместные экскурсии и походы

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

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

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа "здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.