**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 10 г. Челябинска»**

Адрес: 454110, г. Челябинск, ул. Челябинского рабочего, 1а

Тел: 259-35-60, 259-73-90; e-mail: ya.[mdou10@yandex.ru](mailto:mdou10@yandex.ru)

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Методические рекомендации**

**На тему:**

**Здоровье сбережение детей в ДОУ**

**с использованием технологий**

Воспитатель: Чупина Алена Михайловна

2022

**Актуальность.**

        Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в нашем обществе. Однако в случае, если мы обучим ребенка вместе с наиболее ранним возрастом дорожить, оберегать, а также усиливать собственное состояние здоровья, 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. Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровье сбережения.

*С целью свершения целей здоровье сберегающих технологий в дошкольном возрасте рекомендуются пользоваться:*

* **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.

Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

* **Физкультминутки и динамические паузы.**

Всем известно, что в наше время актуальной проблемой является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Основными причинами ухудшения здоровья детей является дефицит двигательной активности. Дошкольный возраст – это ответственный период жизни, когда закладываются основы физического, психического и личностного развития. Любая образовательная деятельность, не связанная с движениями — это нагрузка на детский организм. Дети быстро утомляются и теряют интерес к обучению, что отрицательно влияет на эффективность познавательных процессов. Поэтому большое внимание необходимо уделять значению движений в жизни ребенка, в его целостном, гармоничном развитии.

* **Пальчиковая гимнастика.**

Огромную роль в развитии речи ребенка играет сформированность мелкой моторики. Не случайно в старину мудрые люди играли в пальчиковые потешки, а их мудрые дети донесли эти игры до наших дней. Значит, чувствовали полезность таких занятий, хотя понятия не имели, что много позже ученые обнаружат на коре головного мозга соседство речевой моторной зоны (центр Брока) и двигательной, которая отвечает за кисти рук, то есть еще наши предки, совершенствуя мелкую моторику, совершенствовали речь

* **Дыхательная гимнастика.**

С самыми маленькими рекомендуется заниматься следующим образом: пусть малыш вдыхает запах цветка, фрукта, овоща, травы и т.д. Вдох делается медленно через нос, выдох — через рот. Выдыхается весь воздух, щеки не надуваются. В возрасте 2—3 лет ребенок способен освоить следующие упражнения: встать, руки опустить вдоль тела. На раз — вдох, руки поднять, на два — выдох, руки опустить. Руки вытянуть прямо перед собой. На раз — вдох, руки развести в стороны, на два — сделать выдох и обхватить руками плечи, на три — вернуться в исходное положение. Руки поставить на пояс. Ребенок слегка приседает на вдохе и выпрямляется на выдохе. Все упражнения повторяются 4—5 раз. Дыхательная гимнастика для детей 4—5 лет: Руки согнуты в локтях. Нужно изобразить ими движения, как птица машет крыльями. На движении вверх делается вдох, вниз — выдох. Надуть щеки, сделать несколько шагов по комнате и постучать по ним, выпуская воздух. Сидя на стуле, на вдохе согнуть руки в локтях и поднять ладонями вверх. На выдохе опустить руки ладонями вниз. Дети 6-7 лет могут выполнять более сложные упражнения: На вдохе зажать одну ноздрю пальцем, на выдохе — другую. Дышать поочередно разными ноздрями. «Котята». Ползая на четвереньках, на выдохе говорить «мяу-мяу». «Насос». Стоя прямо, сделать наклон в сторону и произнести «ссс». Руки скользят по туловищу. Выполнять наклоны в обе стороны. - «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.

* **Гимнастика для глаз.**

В течение первых семи лет жизни ребенка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как повышенные нагрузки (компьютер, чтение, телевизор), травмы, инфекции, неблагоприятная экология, и многих других. Любая двигательная активность помогает глазкам малыша лучше работать. Заставляйте ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. Занятия спортом тоже пойдут ему на пользу.

Обязательно следите за осанкой ребенка.Ведь если ребенок сидит с «кривой» спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.

 Сидеть перед экраном лучше всего не сбоку, а прямо напротив. Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус и перенапрягаться, адаптируясь к свету. Зрительная гимнастика – одна из эффективных профилактических мер. Как и любая другая профилактика, она требует регулярных занятий, и соблюдения всех предписанных правил. Упражнения для детских глазок следует выполнять в течение 7-8 минут до и после занятий или работы за компьютером. Упражнения для расслабления глаз будут даны ниже.

* **Закаливание.**

**Закаливание**— важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности внешнего воздуха — сырости), ультрафиолетовым лучам. Дети, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад.

Перечислим основные принципы закаливания:

* закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья;
* интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком;
* эффект закаливания зависит от систематичности его проведения;

Воздушные закаливающие процедуры входят в обычный режим дня:

* воздушные ванны при переодевании ребёнка и во время утренней гимнастики;
* сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые фрамуги, форточки);
* поддержание оптимального температурного режима в помещении (температура +18...20°С)
* ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа на свежем воздухе в любую погоду тренируют терморегуляторный механизм ребёнка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха;
* одежда должна быть лёгкой, не стесняющей движений, с минимальным содержанием искусственных и синтетических материалов;
* **Гимнастика после сна.**

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место настоящее время одной из важнейших задач, стоящих перед работниками детских учреждений, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. И формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление его здоровья.

Роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка трудно переоценить. Отдых в середине дня ему просто необходим. Однако, после дневного сна дети просыпаются вялыми, у них низкая работоспособность, так как мышечный тонус расслаблен. Все органы и системы (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и т.д.) ещё не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолевать организму ребёнка в процессе деятельности вечером. Как же помочь проснуться детям в хорошем настроении и активно продолжать день? Для этого необходимо провести с детьми после тихого часа гимнастику после сна.

**Гимнастика после дневного сна**- это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Гимнастика после дневного сна является закаливающей процедурой.

Процессы пробуждения в нервной концепции активизируют:

звуковые сигналы (например,  музыка)

* зрительные сигналы (например, яркий свет, особенно солнечный)
* импульсация от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).
* **Самомассаж.**

Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться.

* **Гимнастика ортопедическая**

Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Детская стопа – очень хрупкий важный механизм, от **работы** которого зависит правильное формирование опорно-двигательного аппарата и всего организма.

Целью **ортопедической гимнастики** - является укрепление мышц свода стопы у детей через комплекс специальных упражнений.

**Релаксация.**

  **релаксация детей дошкольного возраста** требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться.

Нервная система ребёнка **дошкольного возраста** далека от своего совершенства. Детям сложно контролируют процессы возбуждения и торможения нервной системы. Этим и объясняется неспокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. Прежде всего, это касается активных деток. Но, несмотря на это, существует множество способов, благодаря которым можно успокоить *«разгулявшегося»* ребёнка.

***Минутки покоя:***

* посидим молча с закрытыми глазами;
* посидим и полюбуемся на
* горящую    свечу;
* ляжем на спину спину и расслабимся;
* послушать музыку
* **Аромотерапия.**

**Ароматерапия** для детей – прекрасный способ лечения и профилактики многих болезней без применения химических препаратов. Во время дневного сна в спальне используйте эфирное масло лаванды: его успокаивающее и антисептическое действие поможет уложить малышей спать и не переживать по поводу вирусов.Если детки страдают от насморка, хорошо распылять эфирное масло пихты, а от кашля помогает эвкалипт и кедр. Эфирное масло нероли стимулирует выработку активных веществ, подавляющих вирусы, а цитрусовые озонируют воздух и очищают от вредных вирусов.