**«Система оздоровительно – закаливающих мероприятий в ДОУ»**

 **СЛАЙД 2**

В настоящее время одной из приоритетных задач модернизации образования в России является забота о здоровьесбережении детей. Это связано с малоподвижным образом жизни, неправильным питанием, низким уровнем физических нагрузок, увлечением гаджетами.

Основная проблема, которая встает перед коллективом детского сада в настоящее время – это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад.
Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Родители зачастую оберегают своих малышей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди"), даже от здорового соперничества в подвижных играх.
Данная проблема определила цели и задачи в работе с детьми по осуществлению физкультурно-оздоровительной деятельности. С целью улучшения здоровья детей в системе дошкольного образования в ДОУ ведётся работа над реализацией здоровьесберегающих технологий.

**СЛАЙД 3**

В целом система физического воспитания оздоровительной направленности в дошкольной образовательной организации включает в себя целый ряд аспектов:

1. Организацию утренней гимнастики, прогулок, спортивных игр, физкультурных занятий и развлечений;

2. Создание санитарно-гигиенических условий развития;

3. Организацию рационального питания;

4. Формирование культурно-гигиенических навыков;

5. Закаливание.

**СЛАЙД 4**

 **Утренняя гимнастика -** одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Она обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя
 к его повседневному рабочему состоянию. В нашем ДОУ практикуют 4 вида утренней гимнастики: динамическая, ритмическая утренние гимнастики, в старшей группе добавляются ритмопластика и оздоровительный бег.

**СЛАЙД 5**

 **Дыхательная гимнастика** –укрепляет и стимулирует верхние дыхательные пути.

**Артикуляционная гимнастика используется** для развития мышц речевого аппарата и их подвижности.

**СЛАЙД 6**
**Гимнастика после сна** необходима детям для обеспечения плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности.

**СЛАЙД 7**

 **Гимнастика** **для глаз** улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз, укрепляет глазодвигательные мышцы глаз, улучшает аккомодацию (способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях, снимает**зрительное напряжение**, повышает **зрительную работоспособность**, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний.

**СЛАЙД 8**

**Подвижные и спортивные игры** используются в ДОУ, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

**СЛАЙД 9**

**Физкультминутки во время занятий.**-повышают и сохраняют умственную активность и работоспособность детей во время занятий. А также обеспечивают непродолжительный динамичный отдых в то время, когда организм ребенка испытывает значительную нагрузку.

**СЛАЙД 10**

**Занятия по физической культуре:**

В обязательном порядке физическая культура оздоровительной направленности должна быть тесно связано с возрастными и личностными особенностями. Именно возрастными и личностными особенностями определяются задачи оздоровления, его содержание, методы и формы организации и преемственная связь между разными уровнями физического воспитания

1.Физкультура в помещении;
 2. физкультура на свежем воздухе (в хорошую погоду);

3. физкультура на прогулке.

**СЛАЙД 11-12**

**Спортивные мероприятия с детьми и совместно с родителями:** «Папа, мама, я – спортивная семья», День Здоровья», «Малые Олимпийские игры», «Зарница» , развлечения на 23 февраля и 9 мая и др.

 **СЛАЙД 13**

**Ароматерапия** (лук, чеснок). -применяется для профилактики гриппа, ОРВИ.

**СЛАЙД 14**

**Санитарно – гигиенические условия в ДОУ**

Безопасность образовательной деятельности обеспечивается в детском саду через:
- безопасную среду

- правильное хранение различных материалов, медикаментов
- мебель, подобранная по росту детей; маркировка мебели
-  маркировка постельного белья и полотенец
-    правильное освещение

Санитарно-гигиеническое состояние всех помещений детского сада должно соответствовать требованиям СанПиН.

**СЛАЙД 15**

**Организация рационального питания**.

Правильно организованное**питание,** обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами *(белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями)* и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития **детей**дошкольного возраста. В то же время, правильно организованное **питание**способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

**СЛАЙД 16**

**Культурно-гигиенические навыки** очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, продиктована требованиями гигиены и нормами человеческих отношений. Одна из важнейших задач детского сада – прививать детям навыки, укрепляющие их здоровье.

**СЛАЙД 17**

**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:**

**СЛАЙД 18**

1. Принцип постепенности увеличения закаливающих воздействий

2. Систематичность закаливания

3. Учет индивидуальных, возрастных особенностей организма ребенка.

4. Принцип «не навреди».

**СЛАЙД 19**

Существует ряд ***противопоказаний***, когда **з**акаливание в детском саду ребенку не рекомендуется, а именно:

* если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки;
* если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания;
* повышенная температура у ребенка вечером,
* страх у ребенка перед закаливанием.

**СЛАЙД 20**

**Закаливание** детей дошкольного возраста в ДОО состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия:

- воздушные ванны,

- солнечные ванны,

- водные процедуры,

- босохождение,

- оптимальный двигательный режим,

-разные виды массажа.

**СЛАЙД 21**

**Закаливание воздухом** включает в себя прогулки в любую погоду соответствующей одежде, сон на воздухе, а также специальные воздушные ванны: сон в комнате с открытым окном, прогулки летом с минимальным набором одежды (в майках и коротких шортах).

**Воздушные ванны** применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха.

**СЛАЙД 22-23**

**Прогулки** на свежем воздухе оказывают закаливающее воздействие на организм в естественных условиях; способствуют повышению уровня физического развития детей дошкольного возраста; оптимизируют двигательную активность детей; способствуют художественно-эстетическому, социально-личностному развитию детей. **Прогулка** играетбольшую роль в закаливании воздухом вне помещения. Здесь важно правильно одеть и обуть ребёнка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движений и необходимый тепловой комфорт.

**СЛАЙД 24**

**Закаливание солнцем**

 Световоздушная ванна является одной из специальных закаливающих процедур. Наибольший эффект она оказывает, если проводится на открытом воздухе. Различают местные и общие воздушные ванны.

**Солнечные ванны** оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D (противорахитическим), что улучшает усвоение солей кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду.

**СЛАЙД 25**

Чтобы предупредить перегрев и ожоги после каждого часа пребывания на солнце необходим 15 минутный **отдых** **в** **тени**.

**СЛАЙД 26**

**Закаливание водой**

**Закаливание** организма холодной водой относится к самому распространенному способу повышения жизненных сил организма и укрепления иммунной системы. Решив прибегнуть к данному способу **закалки ребенка**, родители должны понимать, что его называют экстремальным, дающим большую нагрузку на организм, но в то же время очень действенным.

 **Методика закаливания водой детей** дошкольного возраста подразумевает применение разных способов:

• умывание;

• обтирание;

• принятие душей, ванн;

• купание в открытых водоемах;

• обливание;

 • полоскание горла.

**СЛАЙД 27**

 **Процедура «Босохождение**» - это действенный метод закаливания детей, который к тому же является хорошим средством укрепления связок стопы, формирования свода стопы – профилактики плоскостопия. На поверхности стопы находится множество активных точек, которые должны стимулироваться для поддержания общего здоровья, а происходит это только при хождении босиком.
Данная процедура может проводиться как до сна, так и сразу же после тихого часа, также элементы босохождения могут включаться в проведение ООД по физическому развитию.

 **Ходьба по массажным дорожкам -**  это и **массаж стоп,** и тренировка сосудов стоп, и тренировка нервной и эндокринной систем организма.

Для профилактики и в комплексном лечении плоскостопия **массажные коврики подходят идеально.**

**СЛАЙД 28**

Учёным давно известно, что есть связь между участками кожи человека и его внутренними **органами**. На этом и **основан массаж**. Нажимая на определённую точку на коже, можно вызвать реакцию какого–либо **органа.**

Регулярный **массаж рук**, ног, спины, и др. способствует повышению работоспособности коры головного мозга - у детей улучшатся внимание, память, слух, зрение, речь.

Во время **массажа организм** человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства *(интерферон)*.**Массаж** повышает защитные свойства **организма.** Происходит значительное снижение заболеваемости гриппом и ОРВИ.

**Растирание сухой варежкой -** этомощное оздоровительное средство, при помощи которого в 2-4 раза снижаются простудные заболевания; оказывается, общеукрепляющее воздействие на организм, улучшающее кровообращение, нормализующее обмен веществ.

 **Су-джок терапия** – это одно из направлений восточной медицины, разработанное южнокорейским профессором Пак Чже Ву. В переводе с корейского «Су» – кисть, «Джок» – стопа.

На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам и участкам тела. Соответственно, воздействуя на эти точки, можно влиять на определенный орган человека, регулировать функционирование внутренних органов. Таким образом, с помощью Су-Джок терапии доступно лечить любую часть тела, любой орган, не прибегая к помощи врача.

**СЛАЙД 29
Криозакаливание** -  это закаливание холодом.  Результатом является увеличение степени сопротивления и устойчивости организма детей дошкольного возраста к различным простудно - вирусным инфекциям и повышение уровня физического развития.

**СЛАЙД 30**

 **«Игровой стретчинг»**

В поисках новых методов мое внимание привлекла методика игрового стретчинга.

Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом.

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов. Близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять физические упражнения.

Начиная рассказывать сказку нужно одновременно разыгрывать ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которое вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, расслабление для восстановления дыхания, и длится до 20 минут.

После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности.

Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

**СЛАЙД 26**

Спасибо за внимание!