

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №28 комбинированного вида
Красносельского района
Санкт-Петербурга**

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ДЛЯ
СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ**

Санкт-Петербург 2013г.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – основная задача дошкольных учреждений. В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья, отводится ведущее место. Подчёркивается важность создания условий, обеспечивающих и физическое, и психическое здоровье ребёнка. На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте, когда у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи. Понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников, коллектив нашего дошкольного образовательного учреждения активно работает по здоровью сбережению, оптимально используя материальные, интеллектуальные и творческие ресурсы учреждения.

Сохранение и укрепление здоровья детей воспитывающихся в нашем дошкольном учреждении определяется рядом условий:

- * реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы;**
- Использование современных методов и приёмов обучения, способствующих сокращению заболеваний детей;**
- Индивидуальный подход к каждому ребёнку;**
- Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;**
- Создание условий для удовлетворения потребностей детей в движении;**
- Реализация различных форм систематической работы с родителями и формирование у детей навыков здорового образа жизни на основе воспитания и обучения.**

Так же ведётся работа по предупреждению заболеваемости. Все наши оздоровительные мероприятия направленные на повышение защитных механизмов самого организма, увеличение его сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов среды. Так же в нашей работе большое значение придаётся адаптации ребёнка к меняющимся внешним условиям: климатическим, бытовым, погодным.

МАССАЖ

Слово *массаж* происходит от арабского слова *масс – касаться*.

Детский массаж выделяется как особый вид массажа, так как способствует не только оздоровлению или лечению ребёнка, но и быстрому и гармоничному его психическому развитию.

Под действием массажа в организме человека происходит ряд местных и общих реакций, в результате этого сложного биологического процесса нормализуется деятельность всех органов и систем, улучшается питание (а значит и рост) костей и мышц, кожа становится упругой и эластичной.



САМОМАССАЖ

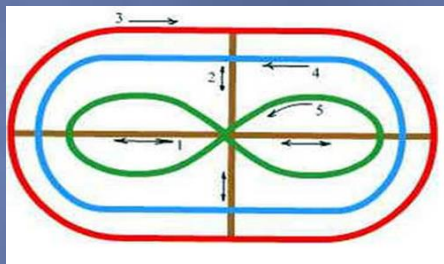


Большое место в образовательном учреждении уделяется самомассажу. Многие комплексы самомассажа имеют игровую форму. Обучение детей простейшим массажным приёмам происходит в игре, где дети закрепляют навыки правильного выполнения элементарного самомассажа. Каждому виду массажа определено время в режиме дня.

Ручку ручкою погладим,
Пальчик пальчиком потрём,
Отдохнём совсем немножко, а потом опять начнём

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Глаза вправо отведу,
На соседа посмотрю
Повернусь теперь я прямо
И закрою их руками.



Упражнения зрительной гимнастики способствуют профилактике нарушения зрения, развитию подвижности глаз, восстановление бинокулярного зрения, снятию с глаз, расслаблению зрительной системы, положительно влияют на циркуляцию крови и внутриглазной жидкости в органе зрения, на укрепление глазодвигательных мышц.



ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ



Я повторяю по утрам:
Мой позвоночник гибок, прям!
Когда лежу, стою, сижу
За позвоночником слежу!
Я позвоночник берегу
И от болезней
убегу!



Для правильной работы органов дыхания, кровообращения, пищеварения, для нормальной деятельности нервной системы большое значение имеет правильно сформированная в дошкольном детстве осанка.

**Внешний вид, умение держать своё
тело, не только придаёт ребёнку
приятный внешний вид,
но и оказывает большое влияние
на состояние его здоровья,
на жизнедеятельность всего организма.**



БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА



Ручки вверх
И ножки вверх
Пошалить сейчас не грех.

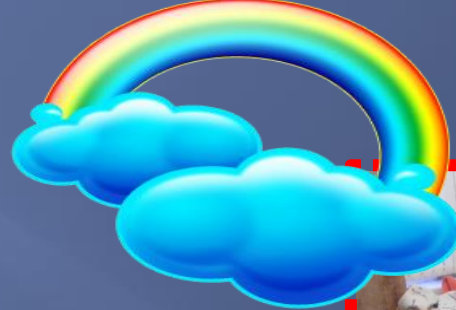


Вот мы просыпаемся,
Миру улыбаемся.



Бодрящая гимнастика обеспечивает
мышечный тонус и расслабление,
способствует активному включению
детского организма в рабочий ритм
и создаёт доброе настроение после дневного сна.





Потянулись к солнышку
И открыли глазки,
А на небе облака
Чудные, как в сказке.



Теперь бежим к дорожке и разминаем ножки.



ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ



Очень весело играем,
Пальцы ног мы разминаем.
Наши пальчики- малышки.



Будут цепкими,



Как у мартышки!



Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, это вызвано ослаблением мышц и растяжением её связок, что в дальнейшем способствует и является одной из причин скалиотических нарушений осанки.



Целью лечебной гимнастики является формирование и укрепление сводов стоп. Профилактика основывается на укреплении мышц, которые сохраняют свод стопы, ограничении нагрузок на нижние конечности и ношении рациональной обуви.



Профилактическая работа по предупреждению плоскостопия в нашем образовательном учреждении проходит через все режимные моменты: Во время утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, при проведении физкультминуток, подвижных игр, во время бодрящей гимнастики после сна.

ИГРЫ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ



Ручеёк, ручеёк,
Ты бежишь на восток,
Где солнышко встаёт,
Где иволга поёт.

Игры малой подвижности заставляют детей думать, учат работать в коллективе, развивают мышление. В таких играх дети действуют спокойно и могут выполнять движение, действие качественно, без лишней торопливости.

обеспечивают не только психические и познавательные процессы, но и перестраивают саму моторику, обеспечивают быстрое, осмысленное запоминание и воспроизведение двигательных умений



УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Наши мышцы не устали - и ещё послушней стали!
Нам становится понятно – расслабление приятно!



Мы устали, торопились
И чуть-чуть не заблудились,
На полянке полежим,
И на небо поглядим.



Для формирования эмоциональной
Стабильности ребёнка важно
научить его управлять своим
телом. Активная умственная
деятельность и способствующие ей
эмоциональные переживания
создают излишнее возбуждение в
нервной системе, которое
накапливаясь, ведёт к напряжению
мышц тела, умение расслабляться
позволяет устранить беспокойство,
возбуждение, скованность,
восстанавливает силы,
увеличивает запас энергии

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ



Раз уселась на скамейке
Наша дружная семейка:
Самой первой села мама,
Рядом – строгий наш отец.
Следом братец и сестрица
Ну а мне где примоститься?

Пальчиковые игры способствуют развитию мелкой моторики. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями.





**Развитие мелкой моторики
пальцев рук через определённые
зоны в коре головного мозга
положительно сказывается на
становлении детской речи, повышает
работоспособность ребёнка, его
внимание и умственную активность,
стимулирует интеллектуальную и
творческую деятельность.**



ЛОГОРИТМИКА

Мы идём, идём, идём
Мы грибы сейчас найдём
Под листочком, под травинкой,
На пенёчке под осинкой.
Вот и гриб не зевай
И быстрее его хватай.



Логоритмика – это система двигательных упражнений, в которых движения сочетаются с произнесением специального речевого материала. Укрепляется костно-мышечный аппарат, развивается дыхание, моторные, сенсорные функции, чувство равновесия, правильная осанка, походка. Под влиянием регулярных логоритмических занятий у детей происходит положительная перестройка сердечно-сосудистой, дыхательной, двигательной, сенсорной, речедвигательной и других систем, а также воспитание эмоционально-волевых качеств личности.

КИСЛОРОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ



Кислородный коктейль — самый простой и быстрый способ получения нужного количества кислорода. Недостаток кислорода в организме ведёт к накоплению в нём токсинов, снижению иммунитета и быстрой утомляемости.

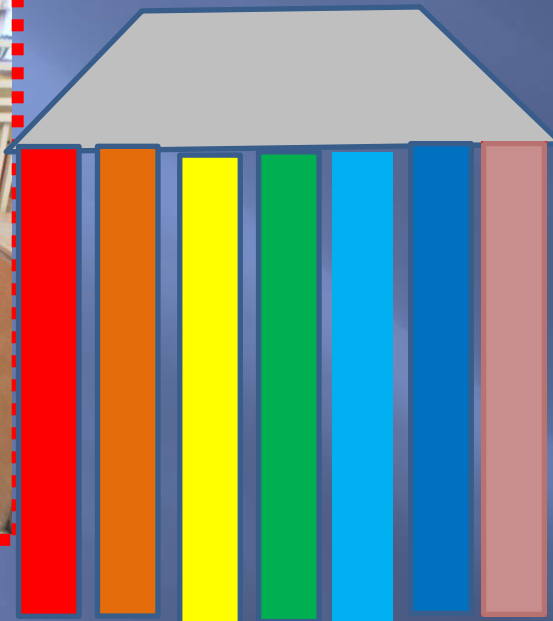




**Регулярное употребление
коктейля (одна порция в день):
повышает иммунитет,
помогает детям расти и
полноценно развиваться,
улучшает память и внимание,
повышает работоспособность,
успокаивает нервную систему,
нормализует работу сердечно-
сосудистой и дыхательной
системы.**



СУХОЙ ДУШ



Сухой душ – это радужный уголок для отдыха. Он помогает в регулировании эмоциональных состояний.

Под сухим душем можно избавиться от страхов, от злости, от неуверенности в себе, снять эмоциональное напряжение, чувство тревожности.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Со спортом
очень дружим,
Становимся сильней.
И закаляться любим,
Наш лозунг:
«Не болей!»



Закаливание это система
Мероприятий, повышающих выносливость
организма к многообразным влияниям внешней
среды и воспитывающих способность организма
быстро и без вреда для здоровья
приспосабливаться к неблагоприятным
воздействиям средствами самозащиты.



Существуют несколько обязательных правил при закаливании:

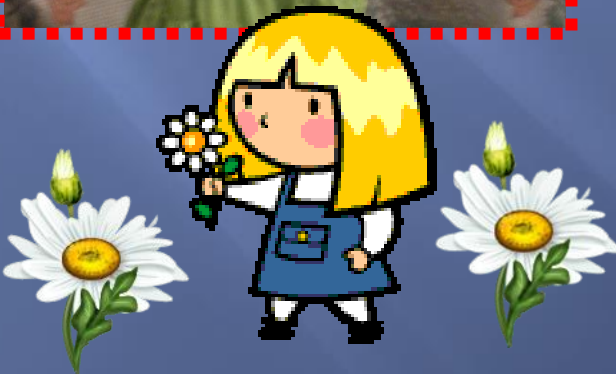
*** Любые закаливающие процедуры надо проводить систематично. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции.**

*** Следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям.**

*** Очень важно учитывать индивидуальные особенности ребёнка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребёнка к процедуре.**



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



Мы сегодня так играем
Нюхать воздух начинаем.
Чем же пахнет? Не понять-
Нужно носиком вдыхать.



Упражнения дыхательной
гимнастики избавляют от
многих болезней и не
допускают их появления,
улучшают пищеварение,
стимулируют работу
сердца и нервной
системы, помогают
расслабиться, справиться
с волнением,
успокоиться.



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гимнастика – это важнейшее средство поднятия эмоционального и мышечного тонуса.

- * Снимает психологическое напряжение от расставания с родителями.
- * Собирает внимание.
- * Дисциплинирует поведение.



Каждый день по утрам
Делаем зарядку.

Очень нравится нам
Делать по порядку:

Весело шагать,
Руки поднимать,
Приседать

и вставать,
Весело скакать!



ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Ветер тихо клён качает
Вправо, влево наклоняет:
Раз – наклон и два — наклон
Зашумел листвою клён.



Двигательно- речевые физминутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, успокаивают нервную систему. Помогают развивать координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



Подвижные игры составляют неотъемлемую часть жизни человека, являются одним из действенных средств физического воспитания и укрепления здоровья. Различные физические упражнения и, особенно игры, благоприятно влияют на умственное развитие. Под влиянием движений улучшается деятельность головного мозга и нервной системы, создаётся бодрое, радостное настроение и все жизненные процессы в организме протекают более активно.



Подвижные игры позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с дошкольниками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные способности, нравственные качества. Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают физиологические процессы в организме и улучшают работу всех органов и систем.



ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ



Дошкольный возраст – наиболее важный период для формирования двигательной активности. Дети стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях. При проведении физкультурных занятий основное внимание уделяется формированию двигательных умений и навыков, расширению двигательного опыта детей, развитию физических качеств и способностей, укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей детей.



Целенаправленный подбор и использование комплекса физических упражнений могут служить эффективным средством в коррекции и реабилитации детей, имеющих нарушение осанки и отклонения в психомоторном развитии.



В процессе физического воспитания ребёнок:

- Приобретает определённую систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- Осознаёт свои двигательные действия;
- Ребёнок познаёт своё тело, у него формируется телесная рефлексия.



В рамках совместной работы педагогов и родителей с детьми по сохранению здоровья проводятся следующие мероприятия:

- Консультации для родителей по данной тематике.
- Спортивные досуги и праздники.
- Наглядная агитация в виде папок-передвижек, уголков здоровья, книжек-самоделок.









Литература:

- * Кухлинская В.В. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий ДОУ. – Ж-л «Управление ДОУ», 2007г., с.84.
- * Савинова С.В. Как воспитать здорового ребёнка. –Ж-л «Воспитатель ДОУ», 2011г., №3.
- * Пономарёва С.А., Зарубина Т.Г. Системный подход к оздоровлению детей в ДОУ. Ж-л «Инструктор по физкультуре», 2011г., №4.
- * Н.И. Крылов «Здоровьесберегающее пространство в Доу, Издательство, «Учитель», 2009г.
- * Т.И. Карпова «Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Издательство «Учитель», 2009г.
- * И.М. Новикова. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» Пособие для педагогов дошкольных учреждений – М.: Мозаика-Синтез 2010.

**Творческая группа воспитателей
ГБДОУ д/с №28
Красносельского района
Санкт-Петербурга**

**Котова А.А.
Пятернёва З.А.
Яковлева Н.И.**