**Сохранение физического и эмоционального здоровья воспитанников.**

(практика по развитию, воспитанию и оздоровлению детей)

Детский возраст - время интенсивного формирования роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей человека. Родители заинтересованы в том, чтобы их дети выросли здоровыми, закаленными, сильными. Мы должны привить детям привычку к здоровому образу жизни и спорту, обучить их доступным двигательным умениям, сформировать целостное понимание здорового образа жизни, воспитать здорового ребенка.

Формирование здорового образа жизни дошкольников – главная основная, жизненно важная привычка. Она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Воспитательно-образовательный процесс в нашем ДОУ организован с учетом принципов: сохранение, укрепление и формирования здоровья. В связи с этим организация НОД осуществляется с акцентом на решение оздоровительных задач физического развития. Реализация здоровьесберегающих технологий необходима в течение всего времени пребывания воспитанников в ДОО. Здоровьесберегающие технологии формируют физические и личностные качества ребёнка. Разработанная система здоровьесберегающих технологий обеспечивает и поддерживает здоровье, начиная с периода раннего детства.

Работа ДОУ направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в работе с детьми, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре, использование развивающих форм оздоровительной работы. Цель используемых здоровьесберегающих технологий – обеспечить высокий уровень реального здоровья воспитаннику детского сада, осознанном отношении ребенка к здоровью и жизни человека.

Исходя из цели, поставлены следующие задачи:

-совершенствовать развивающую среду для проведения занятий с детьми;

-воспитать у детей осознание того, что человек - часть природы и общества;

-установить гармонические отношения детей с живой и неживой природой;

-формировать личность ребенка;

-воспитать привычки личной гигиены;

- закаливать ребенка и его двигательную активность;

Проводимая в детском саду работа с детьми повышает уровень знаний о деятельности организма человека в целом и отдельных его органов, формирует осознанное отношение к своему здоровью, развивает культурно - гигиенические навыки, способствующие сохранению здоровья, успешно формирует привычки здорового образа жизни.

По данным контроля руководства детского сада в процессе осуществления режимных моментов в старшей группе строго соблюдаются техника безопасности и санитарно-гигиенические нормы в соответствии с требованиями СаНПиН: достаточная освещенность, правильная посадка детей, выбор места для специальной организованной образовательной деятельности. Расположение оборудования в группе соответствует росту и возрасту детей. Учитываются все гигиенические и педагогические требования. Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Систему работы строим с учетом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опираясь на основные принципы психологии и дошкольной педагогики.

Центр физической культуры, расположенный в группе, стимулирует желание детей заниматься двигательной деятельностью. Оборудование и материалы, которые расположены в центре: мячи разного диаметра, корзина для метания мячей, обручи, скакалки, кегли, кольцеброс, мягкий модуль.

В работе применяем следующие формы:

* физкультурные занятия ( два занятия в групповой комнате, одно на прогулке);
* самостоятельная деятельность детей
* подвижные игры   (как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате ежедневно для всех возрастных групп; игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения)
* утренняя гимнастика
* гимнастика дыхательная – входит в разные формы физкультурно-оздоровительной работы;
* игры на развитие внимания

Например: «Ухо – нос» ( по команде «ухо» дети должны схватиться за ухо, по команде «нос» - за нос; воспитатель выполняет эти же действия, но через некоторое время начинает делать «ошибки»).

* упражнения для глаз

Например: «Вправо – влево смотрит кошка» (в руках у воспитателя игрушка – кошка, ее голова поворачивается, дети следят слева направо и наоборот).

«Рисуем цифры глазами» (воспитатель показывает цифры, дети обводят их глазами).

«Поморгаем глазками» (воспитатель показывает игрушку – дети смотрят, спрятали игрушку – моргают глазками).

«Далеко – близко» (вытянуть правую руку вперед и смотреть 5 секунд на большой палец руки, затем перевести взгляд вдаль и смотреть 5 секунд на любой предмет).

* двигательно-оздоровительные физкультминутки  ( во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей)

Например:

«*Прогулка по лесу»*

Дети по лесу гуляли,

За природой наблюдали,

Вверх на солнце посмотрели,

И их лучики согрели.

Бабочки летали,

Крыльями махали.

На нос села пчела.

Посмотрите вниз друзья.

Мы листочки приподняли,

В ладошку ягоды набрали.

Хорошо мы погуляли!

И немножечко устали.

«*Лягушки»*

На болоте две подружки,

Две зелёные лягушки.

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались,

Лапками топали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет.

Всем друзьям - физкультпривет!

* ходьба по дорожке здоровья
* спортивные развлечения
* гимнастика пальчиковая*–*  рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Например:

«*Посадим цветы*»

Мы ямку раскопаем, семечко посадим.

Дождичек польёт, оно подрастёт.

Сначала стебелёк, а затем цветок.

Наши красные цветки расправляют лепестки.

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

Наши красные цветки закрывают лепестки,

Головой качают, тихо засыпают.

«*Растение*»

Много всяких растений повсюду:

Возле речки, на пруду, на поляне и в саду.

Утром весенним раскрывают они лепестки.

Всем лепесткам красоту и питанье

Дружно дают под землёй корешки.

Пальцы сжаты в кулак, плотно прижаты друг к другу, медленно поднимаются вверх до высоты большого пальца - прорастает растение. Тыльные стороны ладоней соединены, пальцы опущены вниз – корень растения.

* природоведческие игры:

«Летает, плавает, бегает» (воспитатель показывает или называет детям объект живой природы, дети должны изобразить способ передвижения этого объекта. Например: при слове «зайчик» дети начинают бегать или прыгать на месте; при слове «карась» - имитируют плывущую рыбу; при слове «воробей» - изображают полёт птицы).

«Я знаю» (дети становятся в круг, в центре – воспитатель с мячом. Воспитатель бросает ребёнку мяч и называет класс объектов природы *(звери, птицы, рыбы, растения, деревья, цветы)*. Ребёнок, поймавший мяч, говорит: «Я знаю 5 названий зверей» и перечисляет *(например: лось, лиса, волк, заяц, олень)* и возвращает мяч воспитателю. Второму ребёнку воспитатель бросает мяч и говорит: «Птицы». Ребёнок ловит и называет 5 птиц и т.д.).

«Воздух, земля, вода» (воспитатель бросает мяч ребёнку и называет объект природы, например, «сорока». Ребёнок должен ответить «воздух» и бросить мяч обратно. На слово «дельфин» ребёнок отвечает « вода», на слово «волк» - «земля» и т.д).

Особое внимание уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливание - важное звено в системе физического воспитания детей, но оно дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов: закаливающие мероприятия должны гармонично вписываться во все режимные моменты, проводиться систематически, должны учитываться индивидуальные и возрастные особенностей детей, состояние здоровья.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ.

Для выполнения данной задачи обеспечиваем:

* чёткую организацию теплового режима в помещении;
* одежду по сезону для детей;
* соблюдение режима прогулок во все времена года;
* систематическое проветривание;
* кварцевание групповой и спальной комнат;
* гигиенические процедуры;
* хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком на физкультуре;
* хождение босиком по дорожке здоровья

для профилактики вирусных инфекций используем лук и чеснок.

**Игровые технологии, применяемые в ДОУ.**

Современные дети быстро утомляются, у них замедлилось восприятие. Главные причины: психофизическая неготовность детей к высоким нагрузкам, неумение управлять своим эмоциональным состоянием, выражать свои чувства. Что же делать, чтобы этого избежать? Главной формой обучения в ДОУ является игра. Как показали наблюдения, использование традиционных игровых методов и приемов не всегда позволяет добиться ожидаемого результата. В связи с этим возникла необходимость поиска новых эффективных методов работы с детьми, ведь для нас важно и **эмоциональное благополучие воспитанника**:

1.**артпедагогика:** ее основой является театрализация, где личность ребенка и образа находятся в единстве

В театрализованной игре дети имитируют движения персонажей, при этом совершенствуется их координация, вырабатывается чувство ритма. А движения в свою очередь повышают активность рече-двигательного анализатора, «балансируют» процессы возбуждения и торможения.

От игры к игре нарастает активность детей, они запоминают текст, перевоплощаются, входят в образ, овладевают средствами выразительности. Дети начинают чувствовать ответственность за успех игры. Театрализованная игра - один из самых эффективных способов воздействия на ребенка, в котором наиболее ярко проявляется принцип обучения: учить играя!

Все вышеизложенное позволяет сделать следующие выводы:

* В процесс театрализованной игры расширяются и углубляются знания детей об окружающем мире;
* Развиваются психические процессы: внимание, память, восприятие, воображение, стимулируются мыслительные операции;
* Происходит развитие различных анализаторов;
* Активизируется и совершенствуется словарный запас, грамматический строй речи, звукопроизношение, навыки связной речи, мелодико-интонационная сторона речи, темп, выразительность речи.
* Совершенствуется моторика, координация, плавность, переключаемость, целенаправленность движений.
* Развивается эмоционально-волевая сфера;
* Происходит коррекция поведения;
* Развивается чувство коллективизма, ответственность друг за друга, формируется опыт нравственного поведения;

2.**сказкотерапия:** дети не любят, когда их поучают, а сказка ненавязчиво учит, как лучше поступить в той или иной ситуации, способствует формированию нравственных понятий

3.**пальчиковый и кукольный театр:** действуя за ширмой, ребенок как бы огражден от зрителей и становится уверенным в себе.

В результате применения артприемов:

* у детей повышается самооценка
* создается комфортный климат в группе
* формируется умение слушать, высказываться
* развивается речь
* уменьшается чувство тревожности, повышается уровень внимания, снижается агрессивность.

4. **игры на взаимопонимание:**

Например: «*Веснянка***»**

Цель:Расширение  эмоциональной сферы ребёнка; развитие умения передавать  эмоциональное состояние при помощи интонации, мимики, поз, жестов.

(Поочерёдно выбрасываем руки вверх)  
Солнышко, солнышко  
(*Покачиваем туловище со сцепленными над головой руками*)  
Золотое донышко!  
(*2 раза прыжки на двух ногах*)  
Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло!  
(*Бег на месте*)  
Побежал в саду ручей,  
(*Взмахи руками, как крыльями*)  
Прилетело сто грачей,  
(*медленно приседаем*)  
И сугробы тают, тают,  
(*Ладошки разводим в стороны в форме цветка*)  
И цветочки вырастают.

«*Мостик»*

Цель игры: выявление эмоциональных отношений в парах. На полу рисуется длинный мостик шириной не более 30 см. Дети должны представить, что под мостиком река. Два человека находятся на разных берегах. Им предстоит встретиться на середине мостика).

5**.психогимнастика**

*«Цветочек»* Этюд – релаксация

Цель:Развивать способность детей искренне верить в любую воображаемую ситуацию, учить расслаблять мышцы тела.

Солнце стало пригревать. Как жарко! Как хочется пить! Почти завяли цветочки. Плечики опустили. Голову повесили. Листочки-руки как плети висят. Идут медленно, грустно цветочкам.

Но вдруг пошёл прохладный дождик. Цветочки обрадовались, сразу распрямились. Напились водички, устали цветы. Руки разомкнули и повалились на спину. Лежат, отдыхают. Всё тело расслаблено, руки и ноги расслаблены. Так приятно!

«*Солнечный зайчик*» Игра – релаксация

Цель: Снятие напряжения мышц лица.

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закройих**.** Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним. Отлично! Мы подружились с "Солнечным зайчиком", глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы с вами встретились!

« *Гусеница*»

Цель: Игра учит доверию. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

Старшая группа в нашем детском саду разновозрастная**.** Для того чтобы малышам было легче адаптироваться, когда они переходят в старшую группу, мы разработали следующие правила:

* старшие оказывают младшим помощь по их просьбе;
* младшие не мешают старшим работать и играть; принцип уважения к старшим детям очень важен для их психологического комфорта, поскольку им часто приходится встречаться с требованием со стороны взрослых, уступать малышам;
* младшие дети всегда могут присутствовать и по мере сил участвовать в любом занятии - при условии, что они не мешают старшим детям.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. В результате проводимых мероприятий по сохранению здоровья воспитанников у детей старшей группы сформированы представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о важных компонентах здорового образа жизни, о зависимости здоровья человека от правильного питания ( реализация программы «Разговор о правильном питании»). У всех детей сформированы первоначальные культурно-гигиенические навыки: привычка самостоятельно умываться, мыть руки по приходу в детский сад ( связано с противоэпидемиологическими мерами), перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Быстро, аккуратно одеваются и раздеваются, соблюдают порядок в своем шкафу. Сформировано положительное отношение к труду, желание выполнять посильные поручения. Дети с удовольствием участвуют в подвижных играх, самостоятельно их организовывают, проявляют инициативу и творчество, стремятся участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Таким образом, с дошкольного возраста формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки здорового образа жизни, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Воспитатель ст.группы: С.В.Ермакова